阿姜李．達摩達羅

念住呼吸
與
禪定開示

坦尼沙羅尊者　英譯
良稹　中譯

仅限於免费发行

Keeping the Breath in Mind
& Lessons in Samadhi

By

Ajaan Lee Dhammadharo

Translated from the Thai by

Thanissaro Bhikkhu (Geoffrey DeGraff)

英文版權所有© 美國慈林寺 1995，2000。僅限於免費發行。本書允許在任何媒體再版、重排、重印、印發。然而，作者希望任何再版與分發以對公衆免費與無限制的形式進行，譯文與轉載也要求表明作者原衷。

中譯文版權所有© 良稹 2008, http: //www. theravadacn . org。僅限於免費發行。本書允許在任何媒體再版、重排、重印、印發。然而，譯者希望任何再版與分發以對公衆免費與無限制的形式進行。轉發時請登載本版權聲明。

作　者:　泰國　阿姜李・達摩達羅

英　譯:　美國慈林寺　坦尼沙羅尊者

中　譯:　良稹　http: //www. theravadacn. org

出　版:　美國慈林寺 Metta Forest Monastery

Valley Center, CA 92082-1409, U.S.A.

印　發:　马来西亚 Wisdom Audio-Video Exchange(WAVE)

http://www. geocities. com/wave_books/index.html

中文初版 2008 年

本書爲非賣品

目録

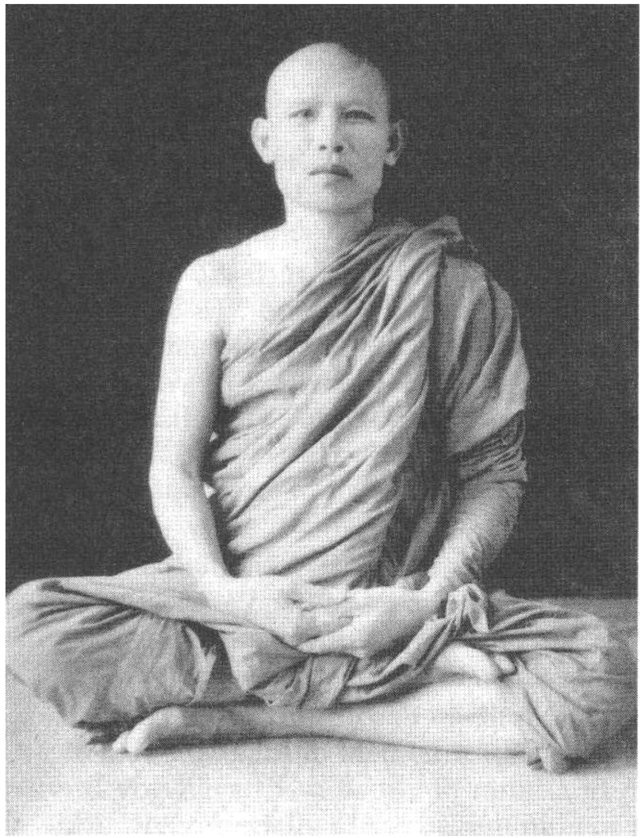
阿姜李簡傳 i
英譯者前言 iv
中譯者前言 vii
念住呼吸
- 引言 1
- 禪修前行 7
- 方法一 11
- 方法二 17
- 禪那 27

禪定開示
- 呼吸禪定入門 35
- 基本功 37
- 心的照料與滋養 40
- 一步一步培育心力 42
- 就在你的鼻端 45
- 觀察與評估 49
- 放開的藝術 53
- 使呼吸更精細 58
- 直路 63
- 安止處 66

目録(續)

- 正定 75
- 真相與它的影子 81
- 造作 85
- 超越對錯 88
- 零點 91

附録 93
詞匯表 95
英譯者後記 99
功德回向誦文 100



尊者阿姜李．達摩達羅

尊者阿姜李簡傳

阿姜李1906年出生於泰國東北部烏汶府鄉村。二十歲在本村寺院出家，開始了佛法教義與僧侶戒律的學習。他遺憾地發現，自己所在寺院的生活類似於泰國當時多數寺院，與佛陀教導的梵行生活相距甚遠。他後來在自傳中寫道：『當時我們與其說是在奉行禪思的職責，不如說是在享樂：下棋、摔角、守靈時與姑娘們玩火柴遊戲……每讀戒律課本，我心裏實在不舒服。我對自己說：「你若不想還俗，得離開這所寺院。」』

作此決定後不久，他碰巧遇見一位頭陀僧，這位比丘的承傳來自阿姜索 · 堪塔西羅(1861-1941)與阿姜曼 · 布裏達陀（1870-1949）確立的林居修行傳統。阿姜李對他的言教與梵行方式印象深刻，於是步行出發找到阿姜曼，成了他的弟子。他跟隨阿姜曼度過了兩段密集禪修期：一次是初遇那年在烏汶森林，第二次是四年後在清邁的徹地倫寺。阿姜曼與阿姜索的言教在那個年代之所以獨一無二，不僅在於他們指出涅槃之道尚存，而且爲使弟子朝此目標進步，其訓練方式也獨一無二：不僅包括了密集禪修，而且還對弟子的品格——其習性、價值觀、觀察力——作全面的重新教育。阿姜李在自傳中寫道：『與阿姜曼一起的那段生活對我極其有益，但也極其艱苦。我必須願意重新學習一切……有時他訓斥我，說我邋蹋，總不把東西擺在正確位置，但他從不告訴我什麽是正確位置……要能跟他一起住，你必須有高度觀察力，思考慎密。不能在地板上留下脚印

，喝水、開門窗時不能出聲。做每件事——包括掛僧袍、整理睡鋪等一切瑣事——都必須有條不紊。否則哪怕在雨安居期間，他照樣把你趕出去。即便如此，你也必須接受，儘量發揮自己的觀察力。』

『其它方面，譬如在坐禪與行禪的修習上，他對我作了全面訓練，令我徹底折服。但我至多只在百分之六十情形下跟得上他。』

阿姜李的第二個訓練期完成後，阿姜曼指點他去泰國北部叢林自行遊方修練。阿姜李至終走遍泰國每一個地區，及至緬甸、柬埔寨、印度。在阿姜曼的弟子當中，阿姜李是第一位把林居傳統的禪法傳授給泰國中部主流社會的頭陀僧。1935 年，他在東南海岸尖竹汶府一處墓地建立了克隴功森林寺；1955 年又在曼谷郊外湄南河口的沼澤地帶建立了阿育王寺。他的弟子當中有比丘，也有來自社會各階層、各行業的男女居士。1957 年他被泰王室尊封爲昭昆。阿姜李於 1961 年圓寂。

即便在生命的最後幾年裏，阿姜李仍然定期入叢林隱居。再引他的自傳：『我喜歡林居生活，它給了我多樣的禪思主題……那裏寂靜無聲，便於觀察環境的影響。以野鷄爲例：它若像家鷄一般懶散，要不了多久眼鏡蛇與蒙鼠便會吃了它……我們人也一樣：把時間耗在閑暇遊伴上，如泥中刀鋤，容易生銹。若是在磨石與鐵銼上不停地打磨，銹迹便無從長起。因此我們必須學會保持警覺……

『林居修行，使心獲得自信。你學過的法，甚至你尚未學過的法，自會顯現出來，因爲自然就是導師。這就好比各國藉以開發高能的世間科學：那些發明與發現，沒有一項來自書本，而是來自科學家們對自然規律的研究，那一切就顯現在世間

此地。至於法[*Dhamma*]，它好比科學：它存在於自然。我意識到這點時，便不再擔心少習文本的不利。我回想起世尊和弟子們：他們研究自然法，從中學習，沒有人循照一本教科書。

『因此，我允許自己對經文有所不知[1]。有的樹夜眠日醒。有的樹日眠夜醒。』

---

[1] 見《法句經》20:『雖只背誦少許經典，然而如法實行，滅棄貪嗔癡，由警覺令心得善解脫，今世後世皆不執取：他得以分享沙門生活的利益。』

英譯者前言

本書爲一部有關心解脫的操作手册，所傳內容非是一套費解的理論，而是以念住呼吸爲起點的一門基本技能。

書中的言教來自阿姜李·達摩達羅(1906-1961)，泰國最受推崇的佛教禪修導師之一。阿姜李是一位林居僧，即選擇獨居叢林、以禪修爲梵行主題的比丘，因此他的言教來自個人的實修經驗，同時也注意與佛教的標準教義相映證。

本書分兩部分：前一部分是有關呼吸禪定技能——這是阿姜李的專長——的基本指南，其中給出了他在梵行生涯的不同階段發展出的兩套方法。第二部分收錄了他的十五篇開示摘要，解説禪修中有可能出現的問題。

你若想立即開始禪修，回頭再補充細節，可以直接閱讀方法二。反復細讀七個基本步驟直至牢記於心，之後開始練習。要注意，特別在初始階段，不要讓外來的觀點與訊息充斥內心。否則你可能在禪定中耗去過多時間找尋某些現象，却看不見實際發生的情形。本書的其餘部分可待以後你有個别問題希望求解、或者你對自己在做的事想有個總體了解時再讀，不過這兩種情形時常重叠。

本書的目的在於提示一些可能性：指點你過去可能忽視的地方，引薦你未曾設想過的途徑。具體學到什麼，完全與各人有關。不要强迫。不要因爲書中未提到你的體驗而困擾。不要因爲自己没有書中講述的體驗而失望。

譬如禪相：有些人有，有些人没有。它們與個人有關，對禪修來說並非真正必要。如果你有禪相的體驗，則要學會明智地利用它們；如果没有，則要學會善用你已有的其它體驗。重要的是，牢記基本步驟，連續仔細觀察。

禪修類似於木工、航海等任何的一門技能，自有一套術語，對初學者來說必定如密碼般難解。使用本書的挑戰之一，便是破解密碼。部分難點在於，有些詞匯本身屬於外來語：它們是巴利語即現存最早的佛教文獻用語，並且附帶着泰文的語義色彩。不過問題相對不大。這些詞多數在文中已作注解；書後的詞匯表不僅對文中未注解之詞給出了定義，而且對不少已注解之詞作了補充説明。

一項更大的挑戰，在於領會作者的視點。禪修中我們打交道的對象，乃是從內在體驗到的身與心。阿姜李成年後的大部分時間在禪修中度過，對於從該角度觀察身與心有着長期的經驗，他的選詞用字自然地體現了這一點。

例如，在提及呼吸或呼吸感時，他指的不僅是出入肺部的空氣，而且指從內在體驗到的、遍及全身的呼吸覺受［氣感］。同樣，身體的『元素』[*dhātu*]也非是指化學元素，而是指對能量性、溫熱性、潤濕性、堅硬性[2]、空間性、意識性的元覺受——也就是身體對內在覺知的直接呈現形式。要超越對這類

[2] 『能量性、溫熱性、潤濕性、堅硬性』：分別指風、火、水、地四元素或屬性［四大；四界］。參見附錄詞彙表 *dhātu*。其中風元素一般作輕動性解，本書英文版譯作 energy［能量］。根據坦尼沙羅尊者對中譯者的解釋，這是因爲隨著呼吸禪定的深入，可知體內有的呼吸層次實爲靜態。呼吸一詞的譯解見方法二腳注。呼吸諸層次見《禪那》、《使呼吸更精細》、《直路》等篇中阿姜李的解說。

術語的怪異感，惟有開始從內部探索你自己的身與心，對哪些詞適用於你個人的哪類體驗，有所領會。只有那時，這些術語才達到其原本目的——即作爲提升你的內在敏感度的工具——因爲禪定的真諦不在於理解文字，而在於掌握那門引導你直觀了解覺知之心的技能。

我們不妨把本書比作一份食譜。僅僅閱讀食譜，即便了解了全部術語，也不能從中得着絲毫味感與養分。初學幾步後知難而退，也同樣白費時間。然而，你若能夠一直學到底，那時便可以把書放在一邊，享受自己的烹飪成果。

我希望這本書有助於你個人探索念住呼吸的善益。

坦尼沙羅比丘（杰弗裏 · 德格拉夫）
美國加州慈林寺
Thanissaro Bhikkhu (Geoffrey DeGraff)
Metta Forest Monastery
PO Box 1409
Valley Center
CA 92082
U.S.A.

中譯者前言

阿姜李爲泰國上座部佛教林居禪修傳統中廣受尊敬的傑出行者。他所傳的呼吸禪定修法不僅引導初學者入定，同時藉培育覺受力增進明辨。他的禪定開示直接生動，有助於禪修者放鬆執取，提升心智，是不可多得的輔助讀物。筆者翻譯本書的原初動機是希望藉此深化理解，便於個人修練；現有法友捐資助印，由慈林寺主持出版，供有志者參考。本書除轉譯英文版《念住呼吸》全書外，還收錄了英譯者坦尼沙羅長老推薦的另十篇禪定開示及阿姜李簡傳，它們分別摘自英譯開示集《內在力量》及《四念處》。長老在中文版前言裏微作變動以反映內容的擴增。

一部傳授心解脱的禪修手册，如同一部解說游泳的技術指南，實在需要精通此道者才有背景作準確的譯述，讀者則必須藉着實修才能夠漸次領悟文字的用意。英文讀者有幸得到坦尼沙羅尊者的譯本。尊者原籍美國，大學主修歐洲思想史，期間對佛教禪修發生興趣。畢業後來到泰國，邊教書邊尋找可靠的禪修導師，1976年隨阿姜李的大弟子阿姜放出家，在偏僻簡陋的達摩薩地寺親侍十年至師圓寂，呼吸禪法得其直傳。據尊者回憶，他最初隨阿姜放修習時，導師遞給他一本小書——阿姜李的泰文版《念住呼吸》——就让他去后山坐禅了。尊者當年把這本書前後英譯了三遍，在實修中揣摩破解其意。如他所說：『你必須親自嘗試，才能夠懂得禪定指南中哪些部分需要按照

嚴格意義理解 [literally] ，哪些部分需要按照比喻意義理解 [figuratively] 。』中譯本則是在初稿的基礎上反復修訂而成。有些內容需要再三請教長老才得以勉强轉述，這與中譯者自身的禪定程度低下有關。筆者自知未完整體現原文的用意，請讀者把本書當作一部試譯：有不準確造成障礙處，請讀者原諒筆者的無心過失；譯文準確的部分，希望有助於讀者把握呼吸禪定的實際操作。如想學有精專，除了參考禪定指南，按步實修外，筆者認爲應當找機會親自向尊者及其他精通此道的禪僧請教。隨着禪定的進展，重讀阿姜李的解説，常會有新的理解與啓發。這也是筆者尊敬的幾位資深禪修者的共感。我們頂禮爲後人留下這份寶貴指南的阿姜李，也頂禮以慈心與耐心爲我們解説的坦尼沙羅長老。作爲林居禪修傳統的承傳者，他們的言教與踐行榜樣，令我們對佛教修證之道有信心。

熟悉佛教術語的讀者可能對書中若幹詞匯的中譯法不甚習慣。這非是譯者志在求新，而是出於兩方面考慮。一者英譯版對某些巴利詞匯的譯法——例如 *paññā* ——有別於巴英辭典，並且不預設讀者已熟悉佛教的專用詞匯。筆者曾經對坦尼沙羅長老提及這一認知，長老答：當年自己也注意到導師們的用詞與標準譯法不儘相同。筆者認爲，對佛教核心術語的理解，終究應當站到實修者的角度上看，才比較符合原典的語境與旨趣 [context & purpose] 。阿姜李與坦尼沙羅長老都是林居禪僧，書中言教的目的，非僅是依照文本作推演或評介，而是以自身的實修證量爲背景，指點有志者掌握一門趨向滅苦的修練技能。他們的選詞用字在筆者看來極具啓發性與可操作性（無疑我們還得益於英譯者語言的當代性），中譯時應嘗試予以表達，使其用意不至流失於標籤。二者文中若幹佛教名詞的古漢譯——

例如煩惱——其現代語意與巴利文英譯有顯著區別。以上兩種情形下，即便有現成的譯法，筆者仍選擇忠實英文版，依文直譯，希望在這部操作手册範圍内減少閱讀上的先入之見。其它的譯法也在方括號中列出或以脚注説明。

書中的注解有三類。主文中的圓括號及内容爲英文版原有。方括號爲中譯者附加，列出重要詞匯的另譯、原文、或簡釋。第三類是中譯者在得到初步反饋後增加的一組脚注。其中少數安置較長的方括號内容，多數是對某些譯法或文句的説明。一方面是回應反饋；另一方面，筆者本人曾就英譯本某些譯法與操作請教過坦尼沙羅長老，考慮到讀者在義理與實修上亦可能得益於他的解説，徵得長老許可，把部分内容收録於脚注。如有轉述不當處，完全是筆者的失誤。

有四位華裔禪僧——美國慈林寺法住比丘與帕跋陀比丘、馬來西亞寧心寺阿姜慶與信增比丘——曾經在閱讀譯稿後給筆者提供有益的建議。法住比丘與信增比丘還參照泰文版提出修正意見，在此特別致謝。初稿完成後曾與臺灣曾銀湖居士2000年中譯本《念住呼吸》作過對照，沿用了其中若幹詞語的譯法，在此也向曾居士致謝。本書的出版得益於多位人士直接間接的協助，包括拜訪慈林寺時給予關照的泰僑護法，評點文稿、捐資助印、聯絡印發等的諸位善人，筆者隨喜他們的善行。

本書及其它一部分林居導師開示中譯，獲得英譯者許可，存放於以下網站：http://www.theravadacn.org，供有志者參考。

良稹

二零零八年四月

念住呼吸

引 言

本書爲禪定的修習指南。由兩部分組成：第一部分幾乎完全有關心的調御。不過因爲心的安寧在某種程度上有賴於身，我因此收録了第二部分（方法二），解説如何利用身增益心。

根據我自己在禪修中的觀察，只有一條短捷、方便、有效、愉悦的路徑，中途又幾乎沒有什麽使你走偏：那就是念住呼吸。佛陀本人走的是同一條路，他證得如此卓越的果報。我希望你在修習時不要猶疑不決、東鱗西爪，造成不必要的困難。反之，要决意專注你自己的呼吸，跟着它，一直走到它能帶你達到的極限。從那裏，你會進入解脱洞見[*vipassanā,* 毗婆奢那]階段，趨向心本身。最後，清淨的覺知[3] 將獨立凸顯，那時你才有明確可靠的果證。換句話説，如果你讓呼吸隨順它的自性，讓心隨順它的自性，你的修證無疑定能如願以償。

一般而言，心未曾調御有序，必然淪陷於造苦與不良的主觀偏見。這就是爲什麽我們如果希求安穩的幸福，就必須找到一種法則——也就是佛法——以它訓練自己。心無内在法則、無安居之處，好比人無家可歸。無家者面對的只有苦。他們無以庇蔭，飽受風吹日曬、雨打泥污。修定的目的，正是爲自己

---

[3] 『清淨的覺知』[*buddha*]: pure knowing，据坦尼沙羅尊者，是指純淨、不混雜任何心理活動［mental activity］的覺知。中部 49《梵天請經》中提到的『無表面、無邊際、光明遍照的意識』，即是此覺醒的覺知［awakened awareness］。

造一個家。刹那定 [*khaṇika samādhi*] 好比草房；近行定 [*upācāra samādhi*] 好比瓦房；安止定 [*appanā samādhi*] 好比磚房。你一旦有了家，便有了保存財寶的安全所在。你不必爲守財而吃苦，不像無處存財的人，爲了守財不得不餐風露宿，即使那樣他的財物也未必安全。

渙散之心也是如此：它總去别處尋覓善德，遊走於種種概念與成見之間。即使那是善念，我們仍不可自以爲安全。好比一個女子擁有許多珠寶：她若穿戴起來招搖過市，毫無安全可言。財寶甚至有可能招來殺身之禍。同樣，如果我們的心尚未透過修定證得內在寧静，即使修了戒行，也極易退墮，因爲它們尚未妥善收藏於心。調御自心，達到寂止安祥，正好比把珠寶存入保險箱中。

這就是何以我們多數人做了善事，却不能從中得益的緣故。我們讓心受種種主觀成見的左右。這些成見是我們的敵人，因爲在某些情形下，它們會使已培育的戒德退失。心如綻放之花：風摧蟲嚙之下，無緣結果。這裏的花，好比道心的寧静；果，好比道果的喜樂。我們的心，若是常有寧静、喜樂，就有機會證得人人希求的正果。

上善至德好比樹的心木，其它的『諸善』好比芽苞枝葉。不把心意調御有序，我們只能得到外在層次的善德。我們的心若能夠達到內在的純淨與良善，那麽作爲果報，外在的一切也將隨之良善起來。正如手潔淨時，不玷污觸及之處，手不淨時，即使最清潔的布也受其污染：同樣地，心有雜染，一切受其污染。哪怕我們做的善事也受污染，因爲世間的最高力量——即升起一切善惡苦樂的主宰——正是心。心好比一尊神，善惡苦樂都來自心。我們甚至可以把心稱作一位造世者，因爲世間

的和平與持久的安寧，皆有賴於心。如果真有世界末日，也必然由心而生。因此，我們應當修練這個世上最重要的部分，讓它入定，成爲富足安寧的根基。

禪定是凝聚心的一切善巧潛能的方式。當這些潛能以適當比例匯集起來時，能夠給予你摧毀敵方的充足火力，這裏的敵方是指你的一切雜染[4] 與無明心態。修行使你增長智慧，對善與惡、世與法培育起明辨[5] 。你的明辨好比火藥。假如你把火藥長期留着，却不放進子彈——即入定之心裏，它會受潮發霉。或者不小心讓貪、嗔、痴之火占了上風，它會在你的手中炸開。因此，不要延誤，把火藥放進彈頭，無論何時敵方（即雜染）發動進攻，你可以立即把它們擊倒。

調御心定者，得其安止處。入定之心好比城堡；明辨好比武器。修定則好比爲自己造就一座安全的城堡，因此是一件十分重要、值得付出努力的工作。

---

[4] 『雜染』：巴利文 *kilesa*; 英譯 defilement; 古汉譯『煩惱』。錫蘭佛教出版社 [BPS] 的英文佛教辭典作汙染心的不善巧素質解；巴利聖典學會 [PTS] 巴英辭典作汙染、不純、道德上的低落、貪欲、障礙解。本書中的『煩惱』依商務印書館《現代漢語詞典》[1993] 作『煩悶苦惱』解。

[5] 『明辨』：巴利文 *paññā*; 該詞一般譯作『智慧』或『慧』；梵文音譯般若。英文多譯作 wisdom; BPS 與 PTS 辭典的義譯還包括 understanding /knowledge /insight ［領悟；智識；洞見］; 本書英文版譯作 discernment［識別；分辨力］。據坦尼沙羅尊者對中譯者的解釋，與 *paññā* 同源的巴利文動詞 *pajānāti* 意爲分辨，把原本含混、不明显的事物分辨清楚; wisdom 則無相應的動詞，易被理解爲某種頓現而抽象的靈感。從禪修者的角度追究 *paññā* 之意，乃是對禪定業處連續作細微深入的觀察與分辨［*pajānāti*］的能力，因此可作爲一門技能逐步修練。中文的『智慧』與 wisdom 近似，亦無相應動詞。作爲實修指南，筆者在本書範圍內選擇以『明辨』譯之，以提示漸次分辨的動作在禪觀中的重要性。爲保持一致，本書把 *paññā-vimutti* 試譯爲『明辨解脫』。

正道初段——戒德，末段——明辨，成就這兩者不特別難。然而作爲正道中段的定力，却需要花一些功夫培育，因爲這是一個促使心力成形的過程。修定好比在河中央打橋樁，自然是件難事。不過一旦心牢固就位，對戒德與明辨的增長是極其有益的。修戒德好比在河岸的近處打橋樁，修明辨好比在遠處打橋樁。但如果中段橋樁——即入定之心——不曾到位，你如何跨越苦的洪流？

要成就佛、法、僧的品質，我們只有一條路，那就是修心 [*bhāvanā*] 。修練心，達到入定寂止，才能升起明辨。這裏所說的明辨並非指普通的分辨力，而是指直覺洞見，它完全來自與心直接打交道。譬如回憶宿世、了解衆生死後投生處、洗滌心的垢染之漏 [*āsava*]: 這三種稱爲智眼[*ñāṇa-cakkhu*]的直覺，會對在心意領域訓練自己的人升起。不過，如果我們去從色、聲、香、味、觸當中尋求知見，其中又夾雜着種種概念，那就好比跟着『六師』學，是不可能明察真相的。正如佛陀早年曾師事六師，未能求得覺醒。他於是把注意力轉放在自己的心意上，獨自修練，以念住呼吸爲起點，一路走向終極目標。只要你仍從六塵［感官對象］中尋求知見，你就是在跟六師學。不過，當你把注意力聚焦於人人都有的這個呼吸，達到心寂止入定的地步，便有機會成就真智，即：清淨的覺知。

有些人相信他們無需修定，只修明辨即可證得明辨解脱。這根本不正確。無論是明辨解脱還是心解脱[6] ，兩者都以定爲基礎。它們只有程度上的不同。好比走路：一般人不會只用一

[6] 『明辨解脱』 [*paññā-vimutti*]: 慧解脱；藉由明辨达到解脱。『心解脱』 [*ceto-vimutti*]: 藉由心寂止达到解脱。

條腿走。哪條腿爲主只取決於個人的習慣、特性。

明辨解脱，乃是藉觀想世間事態的種種層面，令心漸漸平息寂止，升起直覺的解脱洞見[*vipassanā–ñāṇa*, 毗婆奢那智]——即對四聖諦的透徹領悟。而心解脱則不涉及太多觀想，而是單純地令心寂止，達到安止定。從那裏出發升起直覺洞見，明察諸法實相。這便是心解脱：先止後觀。

一個人飽讀經書，精通文義，可以正確闡明教義的種種要點，然而心無内在的凝聚處，則好比飛行員駕機，雖然明察雲層星座，却不知降落跑道在何處。他會出大麻煩。飛得過高，便出了大氣層。他只得來回盤旋，直到燃料耗儘，墜毀荒野。

有些人學歷雖高，行爲却不比野蠻人善良。這是因爲他們自以爲是、自命不凡。有些人自以爲學問、思想、觀點層次高，不屑修定，以爲有本事直證明辨解脱[慧解脱]。實際上，他們正如看不見降落跑道的飛行員，在走向災難。

修習定力，正是在爲自己鋪一條降落跑道。明辨升起之時，你得以安穩解脱。

這就是我們何以想在佛法修持中圓滿成就，必須完整培育正道三部分——戒德、定力、明辨的緣故。否則我們怎能説自己已覺悟四諦？聖道必須由戒德、定力、明辨構成。我們不在内心培育它，便不可能領悟。不領悟，又如何放得開？

我們多數人，一般而言樂見成果，不願築基。我們也許一心想要功德、清淨，但如果根基尚未完成，仍將繼續貧匱。好比愛錢財却不願做工的人，怎麼可能是敦厚良民？一旦心有匱乏，轉而墮落犯案。同樣地，我們在佛教行持上既想得正果，又不願做工，就得繼續貧匱。只要内心貧匱，即便知道不對，仍然注定去外界追求貪欲、私利、地位、享樂、贊譽等世間誘

惑。因爲我們並無真知，這也意味着我們的所作所爲非出自真心。

聖道永遠真實不虛。戒德爲真、定力爲真、明辨爲真。不過，我們自己若不真，就見不着任何真品。我們在戒德、定力、明辨的修持上若不真心，作爲果報，只能得到贗品。用贗品時必然苦。因此我們必須真心實意。真心才能夠嘗得法味，這個滋味遠勝於世上的一切美食佳肴。

因此，我編寫了以下兩份念住呼吸的指南。

祝　　寧靜

阿姜李 · 達摩達羅
曼谷　波羅尼瓦寺
1953 年

禪修前行

我現在解說如何修習禪定。開始前，跪下來，雙手合十置於心前，虔誠禮敬三寶，口誦下文：

Arahaṃ sammā-sambuddho bhagavā:
Buddhaṃ bhagavantaṃ abhivādemi
薄伽梵[7] 是阿羅漢、正自覺者:
我頂禮佛陀、薄伽梵。（一拜）

Svākkhāto bhagavatā dhammo:
Dhammaṃ namassāmi.
法由薄伽梵善說:
我崇敬法。（一拜）

Supaṭipanno bhagavato sāvaka-saṅgho:
Saṅghaṃ namāmi.
薄伽梵的僧伽弟子行道正善:
我禮敬僧伽。（一拜）

以你的意、語、行表達對佛陀的敬意：

Namo tassa bhagavato arahato sammā-sambuddhasa.
禮敬薄伽梵、阿羅漢、正自覺者。（三遍）

歸依三寶：

Buddhaṃ saranaṃ gacchāmi.
Dhammaṃ saranaṃ gacchāmi.
Saṅghaṃ saranaṃ gacchāmi.

---

[7] 『薄伽梵』：具足吉祥者；有一切福德者；世尊。『阿羅漢』：尊貴者；應供。『歸依』：以之爲安穩庇護。

我歸依佛。我歸依法。我歸依僧。

Dutiyampi buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.
Dutiyampi dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.
Dutiyampi saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

第二遍，我歸依佛。第二遍，我歸依法。第二遍，我歸依僧。

Tatiyampi buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.
Tatiyampi dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi .
Tatiyampi saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

第三遍，我歸依佛。第三遍，我歸依法。第三遍，我歸依僧。

接着，如此決意：

我歸依佛——佛陀的清淨、無染。

我歸依法——法義、修行、正果。

我歸依僧——證得四果的聖弟子。

從今起直至命終。

Buddhaṃ jīvitaṃ yāva nibbānaṃ saraṇaṃ gacchāmi .
Dhammaṃ jīvitaṃ yāva nibbānaṃ saraṇaṃ gacchāmi.
Saṅghaṃ jīvitaṃ yāva nibbānaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

我以佛、法、僧为依止与生命，从今起直至证得涅槃。

接下來，依你平常能夠持守的戒律形式，即五戒、八戒、十戒、或 227 戒，用一句願言，表明你持戒的心意：

Imāni pañca sikkhāpadāni samādiyāmi.

我受持五戒。（三遍）

（這是持五戒者的願言。五戒包括：戒奪取生命、戒偷盜、戒不當性事、戒謊言、戒醉品。）

Imāni aṭṭha sikkhāpadāni samādiyāmi.

我受持八戒。（三遍）

（這是持八戒者的願言，八戒包括：戒奪取生命、戒偷盜、戒性事、戒謊言、戒醉品、戒午後至天明之間進食［戒非時食］、戒觀聽歌舞及裝飾美化身體、戒用奢適的高床高座。）

Imāni dasa sikkhāpadāni samādiyāmi.

我受持十戒。（三遍）

（這是守十戒者的願言，十戒包括：戒奪取生命、戒偷盜、戒性事、戒謊言、戒醉品、戒午後至天明間進食、戒觀聽歌舞、戒裝飾美化身體、戒用奢適的高床高座、戒受持金錢。）

Parisuddho ahaṃ bhante.
Parisuddhoti maṃ buddho dhammo saṅgho dhāretu.

尊者，我是清淨的；
敬請佛、法、僧憶持，我是清淨的。
（這是守 227 戒者的願言。）

現在，你已表明以純淨的意、語、行，歸依佛、法、僧的意願。頂禮三次。坐下來，合掌置於心前，端正思維，培育四梵住［四種崇高心境］：慈、悲、喜、捨。把這些善念無偏倚例外地向一切眾生散佈，稱爲無量梵住之心。以下幾個簡短的巴利詞語可供有困難記憶者參考。

Mettā 慈心——仁慈、關愛，願自己與一切眾生幸福。
Karuṇā 悲憫——對自己對眾生有同情心。
Muditā 隨喜——對自己與他人的善德有欣賞、贊美之喜。
Upekkhā 捨離——對應當捨離的事物持平等無偏的心態。

方 法 一

以半蓮式單盤而坐，右腿在左腿之上，雙手掌心向上，置於腿根，右手叠左手之上。身體挺直，把心放在當前的任務上。合掌於心前表示敬意，憶念佛、法、僧的品德：

Buddho me nātho. Dhammo me nātho. Saṅgho me nātho.

佛是我的依止，法是我的依止，僧是我的依止。

接下來在心裏默念：

buddho, buddho; dhammo, dhammo; saṅgho, saṅgho.

『佛陀、佛陀；达摩、达摩；僧伽、僧伽。』［憶念佛法僧］

把手放回腿根，默想『佛陀』，三次。

接下來，默想出入息，成對數息。首先，隨着入息，默想『佛』，隨着出息，默想『陀』，作十次。再開始：隨着入息，默想『佛陀』，隨着出息，默想『佛陀』，作七次。再開始：隨一次出入息，想一次『佛陀』，作五次。再開始：隨一次出入息，想三次『佛陀』，如此作三次出入息。

現在你可以停止數息，只隨着入息、默想『佛』，隨着出息、默想『陀』。讓呼吸放鬆自然。使心保持完全靜止，專注於出入鼻孔的呼吸。出息時不要把心送出跟着它；入息時也不要讓心跟進來。讓你的覺知寬廣、愉快、開放。不要過於强迫心。要放鬆。想像你置身於廣闊空間中呼吸。使心保持静止，好比海邊的一根木樁：漲潮時不上升；退潮時也不下沉。

當你達到這個静止層次時，可以停下不想『佛陀』了，只单纯地觉知呼吸的感受。

接下來，慢慢地把注意力引向内部，聚焦於諸種呼吸層次——那些能夠升起種種直覺功能的重要層次；直覺功能包括：天眼智、天耳智、他心智、回憶前生的智能［宿命智］、了解不同的人與動物死后重生處的智能［生死智］、了解與身相聯並能爲身所用的諸元素或潜力的智能［神足智］。這些元素來自呼吸［氣］的本位[the bases of the breath]。第一本位：把心定於鼻端，接着慢慢移至前額中央，即第二本位。保持覺知的寬廣。讓心在前額停留片刻，再把它帶回鼻端。繼續在鼻端與前額間將其來回移動，如上下爬山一般，做七次。接着讓它停駐在前額。不要讓它回到鼻部。

從此處，讓它移動到第三本位：頭頂中央，在該處停駐片刻。保持覺知的寬廣。從該部位吸氣，讓它傳遍整個頭部，片刻後使心回到前額中央。在前額與頭頂之間把心來回移動七次，最後讓它停駐在頭頂。

接下來，把它帶入第四本位：腦中央，讓它静止片刻，之後把它帶出，回到頭頂。在這兩處之間來回移動它，最後讓它定駐於腦中央。保持覺知的寬廣。讓腦内精細的呼吸［氣］傳到頭部以下的身體各部位。

當你達到這一步時，可能會發現呼吸［氣］開始升起種種禪相[*nimitta*]，例如見到或感覺到頭内部有熱、冷、或麻刺感。你可能看見一團蒼白模糊的蒸氣、或者看見自己的頭骨。即便如此，也不要讓自己受任何現象的影響。你若不要禪相出現，可作深長呼吸，直入内心，它會立即消失。

見到禪相出現時，要帶着念住，把覺知聚焦其上——但確

定一次只觀察一種禪相，選最舒服的那一個。一旦你掌握住它，便要把它擴大，使它大如你的頭部。明亮色白的禪相於身心有用：它是一種純淨的呼吸［氣］，可以清洗體內血液，減少或消除身體的痛感。

當你使這團白光大如頭部之後，把它往下帶到第五本位：胸部中央。等它牢固定駐後，就讓它擴展開來，充滿胸腔。使這團呼吸［氣］儘量發白發亮，之後讓呼吸［氣］與光亮兩者傳遍全身，外至每個毛孔，直到身體的不同部位如圖像般自行呈現。你若不想要這些圖像，作兩三次長呼吸，它們會消失。使你的覺知保持靜止而寬廣。對可能穿入呼吸［氣］的光亮之中的任何禪相，不要讓覺知攀附它或受其左右。審慎看守心。令它保持合一。令它連續專注單一所緣：即精細的呼吸，讓這團精細的呼吸彌漫全身。

達到這一步時，知見將逐漸開始展現。身將輕安如絨毛。心得安息而清新——柔順、獨處、自足。身極度愉悅，心極度自在。

你如想獲得知見與技能，則要修習這些步驟，直到能夠熟練地進、出、安住。掌握這些步驟之後，你將能隨時升起呼吸［氣］禪相——即那個明亮的白色球體或光團。需要知見時，只要令心寂止，放開一切攀緣，只留下那團明亮與空性。想一兩次你欲知之事——內在外在、關己關他——该知识将会升起，或者意像將會顯現。爲了達到專精，如有可能你應當直接跟一位精擅此道者修習，因爲這等知見惟有來自禪定。

來自禪定的知見分兩類：世俗知見［*lokiya*］與出世知見［*lokuttara*］。有了世俗知見，會升起執取，執取你的所知所見，執取那些顯現出來爲你升起知見的事物。你的知見，和透過你的技

能的功力給你知見的事物，乃是真與假的混合體——但此處之『真』，也只是心造作層次上的真，任何造作的事物本質上是易變、不穩定、無常的。

因此，當你希望進一步達到出世層次時，就把你的一切所知所見匯集成爲單一所緣——即一所缘性 [*ekaggatārammaṇa*] ——看見它們都有同樣的本質。把你的一切知與覺聚集在那同一點，直到你明察真相：這一切事物僅僅是依其本性，在升起、消逝。不要試圖抓住你的那些覺知對象——即所緣——把它们當成是你的。不要試圖抓住來自內在的知見，把它們當成是你自己的。讓這些事物隨其自性運作。抓住所緣，便抓住了苦。抓緊知見，它將轉成苦因。

因此：入定寂止之心，升起知見。該知見即是道。所有來之即去、給你知見的事物，都是苦。不要讓心抓緊它的知見。不要讓心抓緊顯示出來給你知見的諸所緣。讓它們隨其自性。使你的心有自在感。不要抓緊心，也不要臆想它該這樣那樣。只要你還在臆造自我，你便受無明[*avijjā*]之苦。當你真正了解這一點時，出世知見將會在內心升起——那是最尊貴的善德，是一個人所能經歷的至高喜樂。

總結起來，修持的基本步驟如下：

一、從內心除去一切不良所緣。

二、使心住於善所緣。

三、把諸善所緣匯集成單一所緣——即禪那的一所緣性。

四、觀此單一所緣，直到你看見，它如何是***aniccaṃ***：無常；***dukkhaṃ***：苦；***anattā***：非我亦非任何人——空性、虛空。

五、讓一切好壞所緣順其自性——因爲好壞共存，本質等

同[8] 。讓心順其自性；讓覺知順其自性。覺知不生不滅。這就是寂静法 [*santi-dhamma*] ——寂静的實相。它知善，但覺知非善、善非覺知。它知恶，但覺知非恶、恶非覺知。換句話説，覺知既不執取知識，也不執取被覺知的事物。它的本質真正具元素性 [*dhātu*] ——如蓮葉上的水珠，無瑕純淨。這就是何以稱它爲 ***asaṅkhata-dhātu*** [9] 之故：非造作的真元素。

當你能走過這五步時，你將發現殊勝的體驗在内心顯現，那就是你的止觀禪修所成就的技能與波羅蜜 [圓滿] 。你會證得前述的兩類善果：世俗善果，爲你自己、也爲全世界的眾生帶來身的安寧；出世善果，爲你帶來心的安寧，帶來寂静、清凉、綻放的喜樂，直趨涅槃，遠離生老病死。

以上是呼吸禪定主要原理的簡要闡述。你把這些原理應用於實修時如有疑問或困難，希望直接向傳授此道的人士學習，我願意儘力助你，以便大家同證佛陀教導的寧静與安詳。

多數人會覺得比起上述的方法一，下文的方法二較爲易學、放鬆。

---

[8] 『好壞共存，本質等同』：據英譯者，這是指從三法印角度，好壞所緣皆爲無常、苦、非我。

[9] 『*asaṅkhata-dhātu*』：非造作的元素。涅槃同義詞。

方 法 二

有七個基本步驟：

一、起始作三次或七次長呼吸，隨着入息、默想『佛』，隨着出息、默想『陀』。保持禪定用詞的音節與呼吸等長。

二、對每一次出入息有清晰的覺知。

三、隨着出息、入息，觀察它舒適與否、是窄是寬、是順暢還是堵塞、是快是慢、是長是短、是暖是涼。呼吸若不舒順，便作調節、直至舒順爲止。例如，長入息、長出息自感不適，則嘗試短入息、短出息。

一旦呼吸有舒順之感，則要讓這股舒順的呼吸感傳到身體的不同部位。起始，從後腦根部[base of the skull]吸入氣感，讓它沿脊柱一直流傳下去。接下來，你若是男性，則讓它沿右腿下傳至足底，至趾尖而外出。再一次，從後腦根部吸入氣感，讓它沿脊柱下傳，沿左腿下傳，至趾尖而外出（女性則從左側開始，因男女經絡有别）。

接下來，讓來自後腦根部的呼吸［氣］沿雙肩下傳，经雙肘、雙腕，至指尖而外出。

讓氣息自喉根進入，沿着位於前身的中央經絡下傳，穿過肺部、肝部，一路下傳至膀胱與直腸。

從前胸正中央吸氣，讓它一路下行至腸道。

讓所有這些氣感傳播開來，使之融會貫通、一齊流動，你的安寧感將大有增進。

四、學會四種調息法：

(1) 長入息、長出息，
(2) 長入息、短出息，
(3) 短入息、長出息，
(4) 短入息、短出息。

選擇最舒適的方式呼吸。學會以四種方式舒適地呼吸更佳，因為你的身體狀態與你的呼吸［氣］一直在變。

五、對心的本位 [bases] 或者說聚焦點——即呼吸［氣］的停靠點 [resting spots] ——熟悉起來，其中哪个本位感覺最舒適，就把你的覺知定駐在那裏。這些本位當中有以下幾個：

(1) 鼻端；
(2) 頭部中央；
(3) 上顎；
(4) 喉根；
(5) 胸骨下端；
(6) 臍部（或略上於臍部之處）。

如果你常患頭痛癥或神經官能癥，便不要把注意力集中在喉底以上的任何本位。不要强力呼吸，也不要使自己進入呆滯或催眠的狀態[10]。流暢自然地呼吸。讓心對呼吸有自在感，但不要耽於舒適而走神。

六、擴展你的覺知——即你的覺受意識，使之遍及全身。

七、使全身各處的氣感融會貫通，讓它們一齊舒暢流動，同時使覺知保持儘可能寬廣。你對身體的某些呼吸層次已有所了解，一旦對它們有了全面的覺知，你也會了解其它的諸種層次。呼吸［氣］在本質上有多種層面：有經絡內部流動的氣

[10] 『呆滯或催眠的狀態』[trance]：據英譯者，這是指一類深度入定、但覺知範圍極其狹小的呆滯境界，其中有些可說是催眠態。此非正定。

感，有圍繞經絡流動的氣感，也有從經絡向每個毛孔傳行的氣感。有益與有害的氣感依其本性相互混雜。

總結起來：(1) 爲了改善身體各處現存的能量，助你克服疾病與苦痛；(2) 爲了澄清內心已有的知見，使它成爲培育趨向解脱與心清淨之技能的基礎——你應當把這七個步驟常記在心，因爲它們對呼吸禪定的每一個層次都是絶對基本的。把握了這七個步驟時，你便已開闢了一條主道。至於那些旁路小徑——即呼吸禪定的附產物——它們爲數不少，但實際上並不重要。堅守這七個步驟，勤於修習，則可以確保安全。

一旦學會把呼吸調御有序，就好比你把每個家庭成員調御有序。呼吸禪定的附產物好比外人：換言之是訪客。一旦自家人舉止得當，來客也不得不遵守規矩。

此處的『客』，是指禪相[*nimitta*] 以及有可能穿入所觀呼吸之範疇内的異常之氣：種種來自呼吸的禪相，可能爲視像——比如光亮、人獸、你自己等等；也可能爲聲音——比如人聲，有的你識得、有的不識。某些情形下禪相可能爲氣息——芬芳之香或腐屍之臭。有時，入息可能令你有全身飽足之感，以至於不知饑渴。有時呼吸［氣］可能向全身傳送暖、熱、冷、麻等覺受；有時能使過去從未遭遇的事物，突然出現在心裏。

所有這些都歸爲來客。接待來客之前，必須把你的呼吸［氣］與你的心調理得有序、安穩。接待這些來客時，首先必須把它們置於你的掌控之下。你若掌控不了，便不要與它們打交道。它們有可能引你走上歧路。不過，你若駕馭得當，它們以後可以爲你所用。

駕馭之意是，藉著意念的力量[*paṭibhāga nimitta*，似相］隨心所欲作變化——把它們縮小、放大，送到遠處、帶到近處，令它們出現、消失，把它們送出去、領進來。只有那時，你才能

利用它們來訓練心。

你一旦掌握了這些禪相，它們將會提升感知功能：閉眼而視的能力；聽遠處之聲、嗅遠處之香的能力；品嘗空中存在的諸種元素，藉以克服體內饑餓與欲望感的能力；隨意升起某些覺受的能力——想涼即涼、想熱即熱、想暖即暖、想有力即有力——因爲世間可爲你身體所用的種種元素會來到、出現於你的體內。

心也將得到提升，有力量開發智眼 [*ñāṇa-cakkhu*]：宿世智、生死智、漏儘智。你若是機智靈活，就可以接待這些來客，安排它們在你家裏做工。

以上爲呼吸禪定附產物當中的幾種。你在修習時如果遇上，要作詳儘觀察。不要因其顯現而生喜。也不要因之生嗔或故意視而不見。使心保持平和、中立、慎密。無論出現什麼，要仔細考察，看它是否可信。否則它可能把你引向錯誤的假設。是好是壞、是對是錯、是高是低：一切取決於你的心是機敏還是遲鈍、你有多少才能。你若不開竅，哪怕尊貴之事也會變得低俗，善事轉成惡事。

一旦了解了呼吸諸層次及其附產物，即可望證得四聖諦之智。此外你還可以消解體內升起的疼痛。在這副藥裏，念住是活性成分，呼吸［氣］是溶劑。念住可以洗滌、淨化呼吸。純淨的呼吸可以洗滌全身的血液，血液清潔之後則可以消解身體的許多疾病與苦痛。譬如你有神經官能癥，它會消解。此外，體格會强健起來，令你的健康與安寧感大有增進。

身體感受良好時，心得以安定歇息。心在歇息後，你就獲得力量：坐禪時消解一切痛感，讓你久坐。身離痛時，心離五蓋 [*nīvaraṇā*]。身心兩者有力量。此謂定力 [*samādhi-balaṃ*]。

當你的定力强到這一步時，可以從中升起明辨：即對苦、苦因、苦的消解、苦的消解之道的洞見能力，此四諦儘見於呼

吸之中。我們可作如下解說：

出入息爲苦[11]：入息爲苦之生，出息爲苦之滅。對出入息無覺知，不解呼吸之本質，是爲苦因。入息時有覺知、出息時有覺知、明察呼吸之本質——如實知見呼吸真相——即为八聖道道支［要素］之一的**正見**。

了解哪些呼吸方式不舒適、了解如何改變呼吸、了解『那種呼吸不舒順；我需要這樣呼吸才有自在感』：此为**正志**。

尋想與正確評估呼吸諸層次：這些心理素質爲**正言**。

了解改善呼吸的種種方式；試作長入息長出息、短入息短出息、短入息長出息、長入息短出息等，直至把握最舒順的呼吸方式：是爲**正業**。

了解如何利用呼吸淨化血液、如何讓這股純淨的血液滋養心肌、如何調息令身心輕安、如何調息令身與心有滿足與清新之感：此爲**正命**。

調整呼吸，直至令身心安適，未儘自在，則繼續努力：爲**正精進**。

隨時對出入息保持念住與警覺，了解呼吸諸層次——上行

---

11 『苦』：巴利文名詞及形容詞 *dukkha* 。英文多譯作 suffering［痛苦］或 unsatisfactoriness ［不滿］; 坦尼沙羅尊者則譯作 stress 或 stress and pain［緊張；緊張與痛苦；苦迫］。尊者在對中譯者解釋時引用了另一位林居禪修導師之言：*dukkha*指一切對心之擠迫。據相應部 56.11《轉法輪經》：『此爲苦聖谛：生苦、老苦、死苦，憂、哀、痛、悲、慘苦，與不愛者共處苦、與愛者離別苦、所求不得苦：簡言之，五取蘊苦。』相應部 22.86《阿努樓陀經》中佛言：『無論過去現在，我講的只是，苦與苦的止息。』故 *dukkha* 之洞見位於整個佛教修持的核心。對五蘊的執取［即造苦之動作］終由禪觀中得見。筆者認爲數種英譯法中 stress 直指禪觀之道，就中譯而言，『苦』或『苦迫』的內涵之寬泛使之爲合适的譯法。

、下行的呼吸[12]；胃部、腸部的呼吸；沿肌肉流動並從各毛孔流出的呼吸——隨着每次出入息，把握這些覺受：此爲正念。

心只專意與呼吸相關的事件，不把其它事扯進來干擾，直至呼吸趨向精細，入安止定，從中升起解脫洞見：此即正定。

心繫呼吸，是爲尋想 [*vitakka*，尋]。調整呼吸，讓它傳播開來，是爲評估 [*vicāra*，伺]。呼吸諸層次在全身自由流動時，身與心有滿足清新之感：是爲喜 [*pīti*]。身心俱得休憩時，即有寧靜自在之感：是爲樂 [*sukha*]。一旦有樂，心必然舒適地專意於單一對象，不追逐雜念：是爲一所緣性 [*ekaggatārammaṇa*]。此五要素構成了正定初階 [即初禪]。

當聖道三部分——戒德、定力、明辨——在內心相互匯合、圓滿成熟時，你對呼吸諸層次將升起明覺，了解『這樣呼吸，引生善巧心態。那樣呼吸，引生不善巧心態。』你不牽扯在造作身的諸因——即呼吸一切層次——之中；不牽扯在造作語的諸因之中；不牽扯在造作心的諸因之中，無論是好是壞。你讓它們依自性運作：是爲苦的消解。

四聖諦另一更簡要的表達方式如下：出入息爲苦諦。不了解出息，不了解入息：是爲苦因——即暗昧、痴迷的覺知。明

---

[12] 此處對諸種呼吸之描述亦可見中部28《象迹喻大經》：『何爲內風元素？凡內在的、各自的、是風的、有風性的、被（執取）維持的：上行風、下行風、腹住風、腸住風、貫穿身體之風、入息、出息、或其它凡內在的、各自的、是風的、有風性的、被（執取）維持的。此謂內風元素。』呼吸禪定中的『呼吸』一詞，因以觀出入息爲起點，故譯爲呼吸；隨著禪定的深入，所觀的全身呼吸感更宜表述爲氣感、風感、能量。參見英譯者前言。某種層次上或與之類似的體驗是中華氣功之『氣』。佛教的觀息意在使之寂止，從此出發升起解脫知見。中部118《出入息念經》言：『隨入息…出息修辨知 [*pajānāti*, discern] 全身…修平息身造作［身行］…修辨知心…修平息心造作［心行］…令心滿足…令心平定…令心解脫。』

察呼吸諸層次，達到不再執取、將其放開的地步，是爲苦的消解。對呼吸諸層次連續保持念住與警覺，是爲苦的消解之道。

你能夠做到這一步時，便可以說自己在正確修習呼吸禪定。你有了辨識力，得以明見四諦。你能夠證得解脱。解脱之心，既不執取低層次的因果，即苦與苦因，也不執取高層次的因果，即苦的消解與消解之道。這樣的心，不執取引生知見的因、不執取知見、也不執取覺知。當你能把這三者區別開來，換言之，當你了解何者構成起始、何者構成終結、何者居中，依經偈所言：***sabbe dhammā anatta***——『諸法非我』——任其自運時，你便掌握了解脱的技能。

執取我們賴以獲得知見的因，即元素、蘊、處[13]，即爲欲取[*kamūpādāna*]。执取知見，爲見取[*diṭṭhūpādāna*]。不了解清淨的覺知本身，爲戒禁取[*sīlabbatūpādāna*]。如此執取之下，我們必然爲造作身、語、意的因所迷惑，這些因皆來自暗昧的覺知［無明］。

佛陀是圓滿把握因果的大師，既不執取低層次因果、也不執取高層次因果。他超越了因、也超越了果。苦與樂，他運用自如，但不執取兩者。善與惡，他理解透徹；我與非我，他兩者兼俱，但不執取任一。他對可作爲苦因的諸所緣運用自如，但不執取。作爲聖道的明辨智，他也運用自如：他懂得内隱與外顯知見，以益傳法。苦的消解，他也運用自如，但不執取、不黏着：因此我們能夠真正地説，他的成就圓滿無缺。

佛陀如此放開諸法之前，先致力於使它們充分展現。只有那時，他才能夠把它們放置一邊。他是在充裕中放開，不同於

[13] 『元素』[*dhātu*]：又譯『界』或『屬性』：指地、水、風、火、空間、意識。『蘊』[*khandha*]：指色、受、想、行、識之五蘊。『處』[*āyatana*]：官感及其對象，即眼、耳、鼻、舌、身、意、色、聲、香、味、觸、法。見詞彙表各巴利名詞之注解。

凡人出於匱乏而『扔下』。即使把諸法放開了，它們依舊爲他所用。他善修戒德、定力、明辨直至於證悟那一日成就圓滿，此後他從未將其摒棄，而是繼續利用戒德、定力、明辨的諸層次，直至般涅槃 [*parinibbāna*] 那一日。即使在般涅槃的時刻，他也完全把握着禪定——換言之，他的徹底解脱發生在色界禪那與無色界禪那之間[14] 。

因此我們不應排斥戒德、定力、明辨。有些人不願守戒，怕受約束。有些人不願修定，怕變痴變狂。事實真相是，我們平常早已既痴又狂，修定才是止息痴狂之道。正確地自我訓練之後，純淨的明辨才會升起，如寶石須經切磨方顯其閃光本性。這才是名副其實的明辨智。它因人而生，所謂各自證知 [*paccattaṃ*]：只有我們自己才能夠升起它、領悟它。

不過我們多數人，傾向於誤解明辨的本質。我們拿着摻雜着種種概念的仿冒明辨，壓制真明辨，好比有人在玻璃上鍍水銀後，看見了自己與他人的映影，便以爲找到了觀察真相的妙方。實際上，他不過如猴子觀鏡：變一爲二，繼續玩賞鏡像，等到水銀褪去時，它不懂得鏡像的究竟來源，只得垂頭喪氣。當我們只憑着概念、先見，作想象、臆測，得到仿冒明辨時，也是如此：等到面對死亡時，只得走向悲苦。

自然明辨的關鍵，惟在於修心，使它如鑽石般自放光明，明處暗處，熠熠生輝。鏡子只能在明處用，拿到暗處，根本照不見。而一塊自然發光的精雕寶石，則隨處明亮。佛陀教導說

---

[14] 見長部16《大般涅槃經》：『於是薄伽梵即入初禪。自初禪出而入第二禪。自第二禪出而入第三禪…第四禪…空無邊緯度…識無邊緯度…無所有緯度…非想非非想緯度。他出該定境而入無想受緯度。…於是薄伽梵出無想受緯度而入非想非非想緯度。出非想非非想緯度而入無所有緯度…識無邊緯度…空無邊緯度…第四禪…第三禪…第二禪…初禪。出初禪而入第二禪…第三禪…第四禪。出第四禪後，他即刻徹底解脱。』

，世上無明辨穿透不了的封閉或秘密之處，便是此意。正是這塊明辨的寶石，助我們摧毀渴愛、執取、無明，成就至高的殊勝：涅槃——遠離苦痛、死亡、湮滅、消亡——得不死之法[*amata-dhamma*]。

一般來說，我們傾向於只关心明辨、解脫。乍一開始，就想學苦、無常、非我的教導——這種情形下，永遠不會成就。佛陀在教導諸行［造作］無常之前，已經下功夫了解諸行，令它們顯現其恒常。在教導諸行皆苦之前，他已經把該苦轉成安樂。在教導諸法非我之前，他已經把非我轉成了我，因此才能夠看見隱藏於無常、苦、非我之中的恒常與真相。他接着把這所有的素質匯集爲一種。他把一切無常、苦、非我的事物，匯集爲同一類：即世間角度的造作[*saṅkhārā*]——世上到處等同的單一類別。至於常、樂、我，則屬於另一類：法的角度的造作。接下來他把兩類都放開，不拘繫於『常』與『無常』、『樂』與『苦』、『我』與『非我』。這就是爲什麼我們可以說，他已證得解脫、清淨、涅槃，因爲他無需以任何方式執取任何造作，無論世間造作、法造作。

世尊修行的特點即是如此。不過我們自己修行時，多數人是一副胸有成竹的樣子，未曾開始，却好像事畢功成。換言之，我們只想放開，證得寧静與解脫。然而根基若不全面，我們的放開必然有缺隙：我們的寧静必然是片面的，我們的解脫必然是錯誤的。我們當中那些有誠意、一心想證最高果位者應當自問：是否已打下良好的基礎？不具備解脫與放開的良好基礎，又如何獲得自由？

佛陀教導說，戒德可以克服普通雜染，即我們言行中的粗糙錯失；定力可以克服中等雜染，如感官之欲、惡意、昏睡、掉舉、疑；明辨可以克服精細的雜染，如渴求、執取、無明。然而有些人雖然辨識敏銳，能夠闡明教義的細微之處，却似乎

無法擺脫憑着戒德即能夠克服的普通雜染。這說明他們的戒德、定力、明辨必有缺失。他們的戒德也許徒有其表，他們的定力也許存污納染，他們的明辨也許像鍍水銀的玻璃，只是表面光亮：這就是他們不能證果的緣故。他們的行爲正好比古諺：刀不入鞘——高談闊論，心不能入定；巢外下蛋——只求外在善德，却不修心入定；沙上築基——於無實質的事物中尋求安穩。這一切做法注定招致失望。這樣的人還不曾找到有價值的依止。

因此，我們應當善築根基，有序安排修行因緣，因爲我們期望的一切成就果報，皆來自這些因緣。

attanā codayattānaṃ

paṭimaṅse tamattan

自我警策。

自我调御。[15]

開始自觀出入息。

[15] 見《法句經》379:『自我警策。自我調禦。自守、具念的比丘，將常住於樂。』

禪 那

現在我們以禪那爲主題，總結呼吸禪定之道。

禪那[16] [*jhāna*]意謂全神貫注、聚焦於單一對象或所緣，譬如觀呼吸。

一. 初禪有五要素［五禪支］。

(1) 尋想[*vitakka,* 尋]: 默想呼吸，直到能夠使心連續想着呼吸，不受干擾。

(2) 一所緣性 [*ekaggatārammaṇa,* 一境性]: 心繫呼吸。不讓它偏離，去追逐其它概念或所緣。監督你的思維，使之专意调息，直至氣息舒順。(心合一、隨氣安憩。)

(3) 評估 [*vicāra,* 伺]: 對如何讓這股舒順的呼吸感［氣

---

[16] 本書對各禪支的譯法選擇依英文版直譯。*vitakka*: directed thought; 尋想，專向思慮，心指向或朝向所緣或對象、目標、業處。 *vicāra*: evaluation; 評估，亦包含分辨、調整的成分: 例如調整出入息，使之舒適、易於心的停住。這都是禅定時心的動作［actions of the mind］，即阿姜李所說的因。*ekaggat-ārammaṇa*: singleness of preoccupation; 一所緣性，心專注單一所緣。一所緣性的品質隨著禅定的深入而提高或者說成熟: 初禪時心仍然在一邊看著所緣，自第二禪起，心進入所緣，此後與所緣愈趨合一［心物合一］。另一類似的詞爲 *cetaso ekodibhāva*: 覺知的合一 [unification of awareness]; 觉知成爲一元、合一狀態。該素質從第二禪起存在，至無色界的識無邊處爲頂點。以上爲筆者向英譯者請教時的討論概要。 *ekodi-bhāva* 見第二禪公式［增支部 5.28 等]:『隨著尋想與評估［尋與伺］的寂止，他入第二禅而住: 由定而生的喜與樂，非尋想非評估的覺知合一［*cetaso ekodibhāvaṃ*］。』

感］傳播開來，與體内其它的氣感相連，有所領會。讓這些氣感傳播開來，直到它們在全身相互貫通。一旦身體得到呼吸［氣］的安撫，痛感將平息下來。身體將充滿良好的氣能。（心只關注與呼吸相關的事件。）

爲了升起初禪，必須把上述三要素匯合起來、作用於同一道呼吸流。這道呼吸流接着能把你一路帶到第四禪。

尋想、一所緣性、評估，此三者爲因。因緣俱熟之時，顯現以下果報——

(4) 喜 [*pīti*]：爲身與心一種强烈的滿足與清新之感，直趨内心，超乎一切。

(5) 樂 [*sukha*]： 指由寂止、無擾而升起的身的安適感 [*kāya- passaddhi*, 身輕安]; 由自在、不亂、無擾、寧静、提升而升起的心的滿足感 [*citta-passaddhi*, 心轻安］。

喜、樂爲果。初禪的五禪支照此僅分兩類：因與果。

隨着喜與樂的增强，呼吸愈加精細。入定持續的時間越長，果報越有力。你得以放下尋想與評估（前期的開路因素）——完全只依賴單一禪支即一所緣性——進入第二禪那（道心，果心）。

二、第二禪那有三要素：喜、樂、一所緣性（道心）。這是指已嘗得初禪果報之心態。既入二禪，喜、樂愈强，這是由於兩者只依賴單一的因，即一所緣性，從此由它照料以下工作：專注呼吸令它越來越精細，保持平穩寂止，身心兩者隨之都有清新自在之感。心較先前更加穩定、專注。隨着繼續專注，喜與樂越來越强，並開始擴張、收縮。繼續專注呼吸，把心移向更深，到達一個更精細的層次，藉此避離喜與樂的動態，於是入第三禪那。

三、第三禪那有兩要素：樂與一所緣性。身安静、不動

、獨立。無痛感升起干擾它。心獨立、寂止。呼吸［氣］精細、暢流、寬廣。有一團光亮，白如棉絨，彌漫全身，止息身心的一切不適感。繼續只管專意照料這團寬廣、精細的呼吸［氣］。心有自由：無過去、未來的雜念干擾它。心獨自凸顯而立。四屬性——地水火風——在全身相互和諧。幾乎可以說，它們在全身各處是純淨的，因爲呼吸［氣］有力量掌控與照料其它屬性，維持其協調合作。一所緣性爲因，念住與之結合。呼吸［氣］遍滿全身。念遍滿全身。

繼續朝內專注：心明亮有力，身體輕。諸樂受靜止。身感穩定、均衡，覺知中無空檔遺缺[17]，令你得以放開樂感。樂之諸相趨向靜止，緣自於四元素的平衡、不動。一所緣性作爲因，有力量更深沉地朝下專注，把你帶入第四禪那。

四、第四禪那有兩要素：捨［*upekkha*］；一所緣性或念住。第四禪那的捨與一所緣性，高度專注有力：堅實、穩固、確定。氣元素絕對寂止，無波動、逆流或間隙。心處於中性、寂止，無一切過去將來之想。構成當下的呼吸［氣］處於靜止態，如風平浪靜之海天。你能夠遥知遠處的景觀與聲響，因爲呼吸［氣］平坦無波，其作用如電影屏幕，凡所投射，儘得清晰回映。知見在心中升起：你覺知，但維持中性、寂止。心中性、寂止；氣中性、寂止；過去、現在、將來全部中性、寂止。這是定住於無擾、寂止之氣的真正的一所緣性。身內的各處之氣相互貫通，你得以透過每個毛孔呼吸。你不必經由鼻孔呼吸，因爲出入息與身內其它的氣層次形成了統一的整體。氣能的一切層次均衡、遍滿。四元素都有同樣的特性。心完全寂止。

[17] 『空檔遺缺』據英譯者既指時間也指空間。

定力強大，光熠煜，
此爲了知大念處。
心放光華，如日之光。
雲霧不蔽，光照大地。

心朝四面八方放射光明。由於念的貫注，氣明亮，心全然明亮。

定力强大，光熠煜……指心有力量、有主權。四念處全部匯聚爲一處，不存在『那是身、那是受、那是心、那是法［心理素質］』的分別感。無其爲四者之感。故稱大念處：四者無分別。

心有定力之故，
专注、集中、真實。

念住與警覺匯集爲一：一乘道［*ekāyana-magga*］之意即在於此——四元素之間、四念處之間相互協調，四合爲一，引生高度的能量與警醒，它們就是驅儘一切迷蒙黑暗的內在淨化之火［*tapas*］。

隨着你進一步高度專注心的光明，功能將因放開一切攀緣而升起。心獨立，如登達頂峰者，有資格環顧四方。心的居住處——也就是支撐着心的凸顯與自由的氣——處於提升狀態，使心得以明見一切法的造作——即元素、蘊、處——的位置。正如帶着照相機上飛機的人，可以俯拍下方幾乎一切事物，同樣地，一位達到此階段即世間解境界者，可以如實地知見世界、知見法。

再者，屬於心的領域的另一類覺知，即所謂毗婆奢那智或解脫之技能者，也將顯現。身的元素或者説屬性將成就功能［*kāya-siddhi*，身成就；身悉地］；心將成就勒力。需要世間或法的知識時，你便把心深沉有力地定聚於氣。隨着心的

定力觸擊此純淨元素，直覺知見即在該元素中湧上來，如唱針觸擊唱片而發聲一般。一旦你的念注聚焦於一個純淨的對象，接下來你想見形則形現，欲聞聲則聲起，無論是遠是近、涉及世間或涉及法、關己關他、過去現在將來——無論你欲知何事。隨着你深沉入定，想着你欲知之事，它將會顯現。這便是智 [*ñāṇa*] ——一種能夠知解過去、現在、將來的直覺敏感性——一個惟有凭你自悟的重要的覺知層次。諸元素如穿行於空中的無綫電波。如果你的心力與念力强大，你的技能高度發達，便可利用那些元素，使自己與整個世界相接觸，使知見得以在内心升起。

當你掌握了第四禪後，以之爲基礎，可發展八種技能 [八明]:

一、毗婆奢那智 [*vipassanā–ñāṇa*]: 對身心現象之生、住、滅的明晰的直覺洞見。這是一類特殊的洞見，它完全來修心。它有兩類形式 : (1) 未假思索便知某事。 (2) 對某事略想即明，不像一般知識的獲得需作大量的思索。片刻考慮頓時明了，如飽浸汽油的棉絨，火柴一點，頓時升起火焰。此處的直覺與洞見，迅捷如此，大有別於尋常明辨。

二、意力 [*manomayiddhi,* 心力]: 以意念影響事件的能力。

三、神變 [*iddhividhī*]: 示现超自然功能的能力，比如在某些情形之下造出形像，某些群體的人士將能夠看見。

四、天耳 [*dibbasota*]: 遥聽遠聲的能力。

五、他心智 [*cetopariya-ñāṇa*]: 了解他人内心層次——善惡、尊卑——的能力。

六、宿命智 [*pubbenivāsānussati-ñāṇa*]: 回憶宿世的能力。(你若修得此技，便無須臆測死後是斷滅還是重生了。)

七、天眼 [*dibbacakkhu*]: 看見遠處近處粗糙、細微形像的

能力。

八、漏儘智 [*āsavakkhaya-ñāṇa*]: 減少與滅儘內心雜染之漏的能力。

上述八明的成就，惟有來自修定，我寫下這份以念住呼吸[18] 爲根本法門的修定入禪的扼要指南，意在於此。你如有志成就此中之善德，當把注意力轉向修練你自己的心與意。

---

[18] 『念』或『念住』：巴利文 *sati*; 英文 mindfulness。『念處』：巴利文 *satipaṭṭhāna*; 英文多譯作 foundation of mindfulness; 坦尼沙羅尊者則譯作 frame of reference:『參照框架』，即以特定框架鎖定目標連續觀察的意思。據尊者對中譯者的解說， *sati* 是指一種心理素質或能力； *satipaṭṭhāna* 是指確立念住的修練，共有四種。尊者在一篇開示中提到，佛陀把 *sati* 定義爲記憶的能力，以四念處闡明該功能在禪修中的作用［相應部 48.10《根分別經》]:『何爲念根？有此情形，一位聖弟子具念、高度精細，即便長久之前所作、長久之前所言亦能記憶、回憶。［以下爲四念處公式:] 他連續在身內專注身 —— 精勤、警覺、念住 —— 平息對世界的貪與憂。他連續在受內專注受… 專注心… 專注心理素質［法］—— 精勤、警覺、念住 —— 平息對世界的貪與憂。』念住呼吸意指把呼吸牢記在心。每一次入息、每一次出息，不忘觀息… 現代心理學研究表明，專注［attention］以間斷性的片刻形式存在。你對某件事物的專注只能持續極其短暫的片刻，若想連續保持專注，你必須一刻接著一刻地提醒自己，回返其上。換句話說，連續的專注 —— 能夠觀察事物隨時間變化的那種 —— 必須把爲時短暫的專注連綴起來。這就是念住的目的（見《定義念住》）。筆者認爲另一位林居導師阿姜索的解說亦具高度實用性：『想著一個目標，把它與心連接起來，這本身就是確立念住 [*satipaṭṭhāna*] 的動作 [the act]。』類似地，阿姜李在《四念處》中說：『念，是把心與它的目標連接起來的那條軸帶。』

禪定開示

呼吸禪定入門[19]

1957 年 9 月 27 日

禪修包括三個重要的部分：尋想、覺知、呼吸。這三個部分，都必須隨時緊密結合。不要讓任何一個脱離其餘。『尋想』的意思是，隨着呼吸，默想『佛陀』。『覺知』的意思是，對出息入息有覺知。只有當尋想與覺知時時刻刻與呼吸牢繫在一起時，你才能説，自己是在禪修。

出入息是身體最重要的部分。換句話説，(1) 它好比大地，支撐世上的一切。(2) 它好比梁桁，使樓層牢固不散。(3) 它好比木板、紙張：我們入息時默想『佛』，就好比用手在木板上擦一遍；出息時默想『陀』，好比再擦一遍。每擦一遍，必然有塵粒沾在手上，因此，如果我們來來回回不停地擦，那塊板就會變得光亮起來。等到它光滑明亮時，我們會在上面看見自己的映像。這正是我們尋想的果報。不過，我們若是擦起來漫不經心，不要説木板，連鏡子這樣擦也看不清。

換個説法，呼吸又好比一張紙。我們入息時默想『佛』，就好比拿起一支鉛筆在紙上寫一個字。連續寫下去，以後就可以讀一讀寫成的字句。可是如果我們的心，不能夠一直跟着呼吸，那就好比一時寫對、一時寫錯，雜亂無章。那張紙不管有多大，整張紙還是一片雜亂。寫了些什麼，説的是什麼，我們

[19] 本書到此爲止的前半部分爲阿姜李的文稿。據坦尼沙羅長老，後半部分是阿姜李對正在坐禪的修行者的開示記錄，有時尊者是針對其中的個別人反複比喻輔導，有時又轉換開示對象。讀者應了解，這部分內容有其專指聽衆。

不可能讀懂。

不過，如果我們用心，把呼吸［氣］當成一張紙，就可以在上面書寫凡是自己想寫的訊息，同時也知道自己寫了些什麼。比方說，尋想『佛』［的動作］，就像是把一支筆拿到紙上。它會給我們帶來知識。即便停止書寫後，我們仍然得益。不過，要是寫字時不真正用心，就會字不像字。如果我們這樣畫人，也不像個人；畫動物，也不像動物。

＊＊＊

開始學寫字時，我們得用粉筆，因爲粉筆粗大，易寫易擦。這就好比尋想『佛陀』。一旦學習有了進步，我們就可以用鉛筆了，因爲鉛筆的筆迹清晰持久。比方說，『父親在哪裏？』是一句知識。如果我們只能讀出個別字，好比『父』或者『哪』，就不能真正算是知識。因此我們把粉筆扔開，換句話說，不必重復『佛陀』了。我們隨着呼吸，用自己評估 [*vicāra*] 的力量去看：入息是否良好？出息是否良好？什麼樣的呼吸比較舒適？什麼樣的呼吸不舒適？

接下來我們對呼吸［氣］作糾正、調整。選擇看上去良好的呼吸方式，接下來觀察它是否給身體帶來安適感。如果是，要使那股安適感保持穩定，對它加以利用。當它真正良好時，利益將會升起，完善我們的知見。一旦獲得了知見，就可以擦去筆記本上的鉛筆印了，因爲我們已經看見了自己的業報。回家時，可以把我們的知見帶回去，作爲家庭功課。在家裏時，可以自己修，在寺院時，可以連續修。

因此，呼吸［氣］好比一張紙，心好比一個人，知識好比一紙筆記：哪怕就這麼多，也可以作爲標準了。如果我們只用心於這三件事——尋想、覺知、呼吸——我们就會在內心升起知見，這種知見無邊無界，是無可言傳的。

基本功

1956 年 7 月 30 日

如果你坐禪時還觀不到呼吸，那麼告訴自己：『現在，我要吸氣。現在，我要呼氣。』換句話説，這個階段，你是那個在作呼吸的人。你決意不讓呼吸自然地進出。如果你在每一次呼吸時記得這樣想，不久就能夠抓住呼吸。

* * *

把覺知保持在你的體内時，不要試圖禁錮它。換句話説，不要迫使心進入凝滯或催眠的狀態，不要强力呼吸，也不要屏息憋氣以至於侷促不適。你必須讓心有它的自由。只需不斷地看守心，確保它遠離雜念。你要是試圖力迫呼吸、壓制心，身會有局限感，禪修不會自在。你会开始這裏疼、那裏痛、腿發麻。因此，就讓心順其自然，連續看守它，不讓它溜出去追逐外在雜念。

當我們不讓心溜出去追逐它的那些概念，也不讓概念溜進内心時，就好比我們把門窗關起，不讓貓狗、小偷溜進屋來。這個意思是，我們關閉感官門户，不理會由眼入内之色、由耳入内之聲、由鼻入内之香、由舌入内之味、由身入内之觸、由心入内之雜念。我們必須切斷從這些門户進來的一切辨識與概念，無論它們是新是舊、是好是壞。

像這樣斷離概念，並不意味着我們停止思維。只意味着我們把思考帶到内心，對它善加利用，也就是觀察與評估我們的

禪定業處［主題］。如果我們這樣讓心做工，就不會對自己、對心造成傷害。實際上，我們的心傾向於不停地做工，不過它參與的事件大多無聊、雜亂、麻煩，没有什麼實質。因此我們得給它找一件真正有價值——無害、值得——的工作。這就是爲什麼我們修呼吸禪定，觀息觀心的緣故。把其它一切事放在一邊，專心致志只做這一件。這是你禪定時應有的態度。

五蓋來自對過去、未來的概念，它們好比我們田裏的雜草，既偷走地裏的所有養分，使莊稼缺肥，又使田地雜亂不堪。除了水牛等牲口路過時吃幾口，别無它用。要是讓自己的田裏雜草叢生，你的莊稼就長不成了。同樣地，如果不清除對概念的攀附，是不可能淨化你的心的。只有無明的人才把概念當成美食，聖者們根本不吃。

五蓋——感官之欲、恶意、昏睡、掉舉、疑——好比不同種類的雜草。掉舉也許是其中最有毒的，因爲它使我們的散亂、不定、焦躁，一齊發作。這種草有刺、葉緣鋒利，撞上了渾身起疹發痛。因此你遇見時得把它摧毁。絶不讓它在你的田裏生長。

呼吸禪定——持續穩定地念住呼吸——是佛陀傳授的祛除五蓋的良方。我們藉着尋想專注呼吸，藉着評估調節呼吸。尋想好比是犁，評估好比是耙。如果我們在自家的田裏不停地犁耕耙梳，雜草無緣長起，莊稼必然成長茁壯、豐收結果。

這裏的田地，是指我們的身。如果我們對呼吸多下功夫作尋想與評估，身體的四元素將會平衡、安静。身將會健康强壯，心將會輕鬆開放、遠離五蓋。

當你這樣清理、平整田地之後，心的莊稼——也就是佛、法、僧的品質——必然會蓬勃生長。一把心帶到呼吸上，立刻

有喜樂清新之感。四種成就的基礎[*iddhipāda*]——修持的欲求、精進、用心、慎觀——將會逐步增長[20]。這四種素養好比四條桌腿，使桌子穩定、直立。它們是給我們支持的力量、助我們進步到更高層次的一種功能形式。

再作個比方，這四種素養好比一帖補湯的成分，喝了它可以長壽。你想死就不必喝，想『不死』就得多喝。喝得越多，心病消得越快；換句話說，你的雜染會死去。因此，你要是知道自己心病不少，那麼這就是你需要的補湯。

[20] 『四種成就的基礎』：即四神足或四如意足。指欲神足、勤神足、心神足、觀神足。

心的照料與滋養

1959 年 5 月 7 日

呼吸是心的一面鏡子。鏡子不正常，鏡像便不正常。比方說，看一面凸鏡，你的鏡像會高過你。看一面凹鏡，你的鏡像又矮得出奇。但是看一面光滑的平鏡，它將會照出你的真實面貌。你若把鏡子擦得清潔明亮——換句話說，你用『評估』調整、擴展呼吸，使它舒順——你的鏡像看上去就會輪廓分明。

* * *

懂得如何把呼吸調理得井井有條，就等於把心也調理得井井有條，這樣做可以帶來多種善益——譬如一個好厨工，懂得燒菜時調出花樣，有時換菜色、有時換口味、有時換外觀，使雇主對她的厨藝久不生厭。她要是整年一成不變：今天煮粥、明天煮粥、後天還是粥，雇主必然得換厨工。不過，她要是懂得調換菜色，讓雇主一直滿意，定能加薪，或者得點花紅。

觀呼吸也一樣。如果你懂得調整、變化呼吸——如果你連續地尋想、評估呼吸——那麼你對與呼吸及身體其它元素有關的一切，將會培養起全副的念住與專精。你將隨時敏知身體的狀態。喜、樂、一所緣性，自然會來。身清新，心滿足。身與心都將安息。四元素都將安息：無躁動、紛擾。

這就好比會看孩子。孩子哭鬧時，你知道什麼時候該給他喂奶、吃糖，什麼時候洗澡，什麼時候帶他出門透氣，什麼時候放進游戲園裏，給個玩偶讓他玩。用不了多久，孩子就會停止哭鬧，讓你有空完成自己必須做的工作。心就好比一個天真的幼兒，照看有方時，它會聽話、快樂、滿足，一天天長大。

＊＊＊

身與心充實、滿足時，不會有饑餓感。它們不會到竈臺前揭鍋開罐，也不會東游四逛、以便朝門窗外張望。它們可以安眠無擾。妖魔鬼怪——也就是五蘊之苦——不來附身。這樣我們才有自在，因爲我們坐着，與人同坐；卧着，與人同卧；吃飯，與人同吃。人與人同住時，相安無事；與鬼怪同住，必然争鬧不休。如果不會評估、調整呼吸，我們的禪修不可能有結果。哪怕坐到死，也不會有什麽知見與證悟。

有位老比丘，七十歲了，出家三十年，聽人稱讚我的禪定教法，就來跟我學。他的頭一句問話是：『你教什麽法門？』

我告訴他：『呼吸禪定，就是——「佛陀、佛陀」。』

他一聽就說：『早在阿姜曼時代我就在修那個法門了——年輕時就在念「佛陀、佛陀」，從未見到什麽好結果。就只有「佛陀、佛陀」，什麽進步也沒有。你還要教我再念佛陀。有什麽用？你要我一直「佛陀」到死嗎？』

這就是當人們不懂得調整、評估呼吸時發生的情形：他們永遠找不到想要的。這就是爲什麽調整與傳播呼吸［氣］，是做呼吸禪定的一個極其重要的部分。

＊＊＊

要對你自己——你的身、心、諸元素（地、水、火、風、空間、意識）——熟悉起来，了解它們來自什麽、怎樣生滅，怎樣是無常、苦、非我：這一切你必須親自探索才能夠了解。假如你的知見只來自書本、人言，那還是來自標籤與概念的知見，不是你自己的明辨。它并不真正是知見。你要是只知道别人告诉你什么就跟着走，有什麽好處？他們可能把你領上歧路。如果是條土路，他們也許會濺起些泥塵蒙蔽你的耳目。因此探索真相時不要只信人言。不要相信標籤。要修定，直到你親自證得知見。只有那時它才是洞見。只有那時它才可靠。

一步一步培育心力

1956年7月26日

你在觀出入息時，要試着保持念住。不要讓自己忘記、走神。試着放開一切過去、未來的概念。在心裏默念『佛陀』：隨着每一次入息、默念『佛』，隨着每一次出息、默念『陀』，直到心静止下來。接着你可以停止默念，開始觀察出入息，看它是快是慢、是長是短、是重是輕、是寬是窄、是粗是細。哪種呼吸方式舒適，就繼續。哪種方式不舒適、不自在，要作調整，以你自己的辨别力爲判斷標準——这就是擇法［*dhamma-vicaya-sambojjhaṅga*］——直到它恰好合適。（你以這種方式作調整時，就不需要繼續默念『佛陀』，可以把它放開了。）

你必須照看心，確保它不遊走、不動摇、不飛出去追逐任何外在的概念。使心保持寂止、冷静、淡然，就好像只有你一人獨坐世上。讓呼吸［氣］傳遍全身各處，從頭部傳到手指脚趾頂端、前胸後背、腹部中央，一直穿過腸道、沿着血管、從每個毛孔傳出體外。作深長呼吸，直到身體有充沛感。身體將感覺輕質、開放、寬敞，好比吸滿水的海綿：擠壓時水一湧而出，毫無滯塞。

到這一步時，身將有輕安感。心將有清涼感：好比水透過泥土，滲入樹根，持續給樹補充新鮮滋養。心將被矯直、置正，不朝前後左右偏倚。換句話説，它根本不伸向任何概念或外緣。

概念是心造作的精髓所在。心思考過去未來之事，接着開

始對它們加以發揮，附以善惡、喜厭。我們如果當它是好事，於是高興起來，信以爲真：這是『痴』。如果當它是壞事，便鬱然不樂，這就蒙蔽、污染了心，使它生氣、焦躁、惱火：這是『惡意』。在內心引生躁動不安的東西，都屬於蓋障 [*nīvaraṇā*] ——破壞我們修定的善德的心造作。因此我們必須把它們全部袪除。

心造作［心行］，如果從世間角度想，是世間造作；從法的角度想，是法造作。兩者都來自無明 [*avijjā*] 。這無明消解時，覺知將代之升起。因此我們必須練習增强定力，達到造作消解的地步——那時候，無明也將消解，只剩下覺知[21] 。

這個覺知就等同明辨，不過它是從內在升起的明辨。它不來自老師教給的任何知識，而來自專注當下事件的寂止之心。這個覺知極其深邃，但仍然是世俗明辨，不是出世明辨，因爲它來自標籤與概念，仍受『有』與『生』[22] 的綁束。

我們也許開始了解過去的事，知見自己經歷過的有生狀態：這叫做宿命智。我們也許開始了解未來，知曉他人的事，了解他們如何死亡與重生：這叫做生死智。這兩種智仍然滲有執取，導致心隨其好惡而搖擺。我們的洞見正因此被敗壞。

有些人，當他們得知自己前世在善界的有生時，對見到的種種事物沉迷、愉悦、興奮。看見自己的前世不佳，便氣惱、不樂。這根本是因爲心還執取它的有生狀態。喜愛我們感到良好滿意之事，這是耽樂。厭惡我們感到不良不足之事，這是自虐。這兩種態度都屬於偏離了正道、正見的錯誤之道。

過去、未來之事，即使關涉法，仍然是造作，因此遠遠偏

---

[21] 『無明』 [*avijjā*]: 無覺知。有多層次，此處消解的無明非特指五上分結之根本無明。下文宿世智等直覺智亦稱『明』 [*vijjā*]。

[22] 『有』 [being; *bhava*]: 存在。『生』 [birth; *jāti*]: 出生。

離了目標。因此下一步是，利用我們的定功使心力更强，達到它能夠熄滅這些世俗明辨形式的地步。接下來心就會進展到出世明辨——這是一類更高等的明辨，一種能使心解脫執取的覺知——正念、正道。即便我們得知自己與他人的好事壞事，也不會生喜生嗔。我們對眾生在世間的生死輪迴只有厭離、無欲、惋惜。我們覺得它毫無意義、毫無實質。我們已不再有好惡感。我們已耗盡對『自我』及其它一切的執取。心有節制；中性；平衡。這就稱爲六支捨［*chalang-upekkha*, 見詞匯表］。我們放開發生的事，放開我們所知所見的事，讓它們沿着自身的軌迹運作，不把情緒牽扯進去。心就會提升到解脫洞見的層次。

這時候，要使你的心力更强，達到連證悟所得也不執取的地步。知僅是知，見僅是見。使心保持獨立。不要讓心流出去追逐它的知。我們知了，到此爲止。見了，到此爲止。我們不攀附那些事物，居爲己有。那時候，心將獲得全力，自然地趨向寂止——毫不介入、依賴任何事物。

造作徹底消失，只剩下法的清淨態：空性。這就是非造作之法。解脫。心脫離世間——獨住法流，不上不下、不前不後、不進不退。心好比定樁。正如把一株樹與定樁以繩相連：樹被砍倒時，繩綳斷，定樁原地不動，同樣地，心原地不動，不受任何客體或所緣的左右。這就是滅儘雜染之漏的聖者之心。

凡是按照這裏提到的方式修心的人，將會證得安穩、自足、寧静，遠離一切困擾苦迫。我們在這裏簡要談論的內容，足可以作爲指南，助我們爲此生從苦迫中解脫而修練心。重視這些事，日後對我們有益。

就 在 你 的 鼻 端

1957 年 8 月 26 日

坐禪時出現疼痛或不適感，要加以審視，看它們從哪裏來。不要讓自己因此痛苦、煩惱。假若身體某些部位不能夠服從你的願望，不要爲之焦躁。隨它們去——因爲你的身體，如同世上的每一具人畜之身：都是無常、苦、不可强迫的。因此，哪個身體部位服從你的願望，你就呆在那裏，使那裏保持舒適。這叫做擇法［*dhamma-vicaya*］：擇其善者。

* * *

身體好比樹：沒有哪一株完美無缺。隨時都有新葉舊葉、绿葉黄葉、鮮葉枯葉。先是枯葉脱落，鮮葉會慢慢地枯乾，遲些落去。枝幹有的修長、有的濃密、有的疏短。果子的分佈也不均匀。人身實際上也差不多。樂與痛，分佈並不均匀。痛的部位與舒適的部位隨機混雜，你不能確定它一直會那樣。因此，儘量讓舒適的部位保持舒適。不能保持舒適的部位，你不要煩惱。

這就好比走進一所房子，裏面的地板已經開始朽爛：如果你想坐下，不要選朽木，要選一處地板依舊結實的地方。換句話說，心不需要去管那些控制不了的事。

或者，可以把身體比作一枚芒果：有腐爛、蟲蛀的地方，就拿刀把它切掉，只吃剩下的好的那部分。你要是太笨，去吃長蟲的地方，就麻煩了。身體也一樣，不僅是身——心也一樣，不總是如你所願。心情有時好、有時壞。你的『尋想』與『

評估』應當儘量用在這裏。

『尋想』與『評估』好比做工。這裏的工作，是指入定：讓心在寂止中凝聚起來。使心專注單一對象，然後用你的念注與警覺對它作審查與觀想。你用少許的尋想與評估，你的定將給出少許的果報。做工粗糙，有粗糙的果報。做工精致，有精致的果報。粗糙的果報不值多少。精致的產品質地好，用處多——就像原子輻射，程度之精細甚至可以穿透大山。粗糙的東西質量低，不好用。有時你把它們放在水裏泡一整天，還是軟化不了。但是精細的東西，只要有一點潮氣，就化開了。

定的品質，也一樣。你的『尋想』與『評估』做得細致、徹底、慎密，你的『入定工作』就會使心越來越寂止。你的『尋想』與『評估』做得馬馬虎虎，就不會得到多少寂止。身體會發痛，你會感覺煩躁易怒。不過，一旦心能夠達到相當的寂止，身就會有舒適自在。你的心會有開放清明之感。痛將會消失。身體各元素會感覺『正常』：暖性恰到好處，既不太熱又不太冷。你的工作一旦完成，得到的果報將是至高的喜悅自在——涅槃。不過，只要工作還沒有完成，你的心不會有徹底寧靜。不管去哪裏，總有什麼在心背後嘀咕。不過，工作一旦完成了，去哪裏都可以無憂無慮。

如果你的工作還沒有完成，這是因爲 (1) 你還沒有下決心；(2) 你還沒有切實去做。你回避職責、偷懶逃學。不過，你要是真正用心去做，毫無疑問定能完成。

你一旦意識到身的無常、苦、不可强迫，就應當使心對它保持平和的態度。『無常』的意思是它在變化。『苦』不完全是指疼與痛，也指樂：因爲樂也同樣無常、不可靠。一點小樂可以轉成大樂，也可以轉成痛。痛也可以回轉爲樂，等等。(

如果除了痛之外没有其它覺受，我們會死去。）因此，我們不應當太關注苦與樂。把身體設想成兩部分，好比那枚芒果。把注意力聚焦在舒適的部位，你的心可以得到寧靜。把痛感留在另一個部位。一旦你有了一個禪定對象，就有了一處讓心安住的舒適所在。你不需要住於痛受。有一棟舒適的房子可住，爲什麼去睡在泥地裏？

我們大家一心只要善德，然而如果你不能夠區分善德與雜染，儘可以坐禪到死，也永遠找不着涅槃。不過，你要是有悟性，用心於你正在做的事，它就不那麼難了。涅槃實際上是件簡單的事，因爲它一直就在那裏。它從來不變。世上的事才難，因爲它們一直變化不定。今天這樣、明天那樣。你一旦做了什麼事，就得一直照看它。但是你根本不需要照看涅槃。一旦證得，就可以把它放開。繼續證，繼續放開——好比某人吃飯，把飯放進嘴裏嚼過後，不停地吐出，不讓它變成腸中糞物。

這個意思是，你繼續做善事，但不把它歸於你自己。做善事，接着吐出去。這就是離欲法 [*virāga-dhamma*]。世上多數人，一旦做了什麼事，就攀附上去，把它當成自己的——於是得不停地照看它。若不小心，不是被偷，就是損耗。他們是自找失望。好比吞下米飯的人：吃了就得排泄。排泄後又會肚餓，因此他得再吃再排，永無厭足之日。不過，證得涅槃，就不需要吞咽了。你可以吃米飯，接着把它吐出。你可以做善事，接着把它放開。這就好比耕地：泥土自然地從犁頭落下。你不需要把它掘起來，放進綁在牛腿上的口袋裏。誰要是笨到把犁開的土掘起來裝袋，他再也走不遠。不是牛給累垮，就是自己給絆得趴倒在地。那塊地永遠犁不完，稻種永遠撒不上，莊稼永遠收不成。他就得挨餓。

我們的禪定用詞『佛陀』，是世尊覺醒後的名號，意思是一位成就者、一位覺醒者、一個豁然明白過來的人。世尊覺悟前，四處行脚長達六年，拜諸師求索真理，都不成功。他因此自己出走，在五月的滿月夜裏，獨坐菩提樹下，發下誓願：不證得真諦決不起身。終於在黎明將近時分，他隨着呼吸禪定，證得覺醒。他找到了自己所追求的——就在鼻端。

涅槃並不遥遠。它就在我們的唇邊，就在我們的鼻端。我們却到處摸索，總也找不着。你要是真正誠心想找到清淨，就要下決心禪修，不求其它。不管來什麽，你可以説：『不要，謝了。』樂？『不要，謝了。』痛？『不要，謝了。』善？『不要，謝了。』惡？『不要，謝了。』道果？『不要，謝了。』涅槃？『不要，謝了。』如果對一切都説『不要，謝了，』還剩什麽？你什麽也不需要剩下。那就是涅槃。好比一個人没錢，强盗怎麽搶？你要是有錢，又緊抓着不放，難免有殺身之禍。這個你想拿着，那個你想拿着，到處背着『你的東西』，直到給壓垮。你永遠不能脱離。

在這個世界上，我們必須與善惡共存。修成離欲法的人，既自身儘善，又洞悉邪惡，然而對兩者都不抓緊，哪個也不據爲己有。他們把兩者置於一邊、放開，因此行路時輕鬆自在。涅槃不是一件那麽難的事。在佛陀時代，有人在托鉢的路上，有人在排尿時、有人在看農夫耕地時，成就了阿羅漢。上善至德，難在起始、難在築基——也就是連續保持念住、警覺，連續審視、評估你的呼吸。不過，只要你堅持下去，最終一定成功。

觀察與評估

1956 年 7 月 24 日

把注意力定在呼吸上時，重要的是，運用我們的觀察力與評估力，學會變化、調節呼吸，使我們能保持呼吸恰到好處地進行。只有那時候，才會得到有益於身心的果報。觀察呼吸［氣］如何行走全程，從鼻端起往下，穿過喉結、氣管、心肺，下行到胃腸。觀察它從頭部起下行，穿過雙肩、肋骨、脊柱、尾椎。觀察呼吸［氣］從你的手指、脚趾頂端外出，透過每一個毛孔從全身外出。把你的身體想象成一根蠟燭或者一盞汽化燈。呼吸［氣］是燈頭，念住是放光的燃油。你的身體，從骨胳到皮膚，好比是圍繞燭芯的蠟。我們想得善果，必須修到使心明亮、放光，像蠟燭一樣。

＊＊＊

世上一切事都有其配對：有暗就有明。有日就有月。有顯就有滅。有因就有果。因此，與呼吸打交道時，心爲因，念住爲果。換句話說，心是行動者，念是覺知者，因此念住是心的果報。至於身元素——地、水、火、風——呼吸［氣］是因。當心把這個因造得好時，身的果報是，各元素明亮起來。身體舒適。强健。離病。經由身心升起的果報，以調息這個動作爲因。果報是，我們能認知、覺察。

我們坐下來禪定時，必須隨着出息、入息觀察它，看它進來時有什麽覺受、它如何移動、或者如何對身體的不同部位施加壓力、它以何種方式升起舒適感。是長入息長出息自在舒適

、還是短入息長出息自在舒適？是快入息快出息舒適、還是慢入息慢出息舒適？是重呼吸舒適、還是輕呼吸舒適？我們必須運用自己的觀察力與評估力，學會糾正、調整、安撫呼吸，使它穩定、平衡、恰到好處。比方説，慢呼吸不舒適，就調快一點。長呼吸不舒適，就改成短呼吸。呼吸太柔弱，令你昏沉或者散亂，就加重、加强呼吸。

這就好比對一盞汽化燈調節汽壓。一旦空氣與煤油以適當的比例混合燃燒，那盞燈就會大放光明——白色、耀眼、遠照。同樣地，只要念與呼吸［氣］緊密結合，同時我們懂得照料呼吸，使它在身體各部位恰到好處，那麼心就會穩定、合一，不會飛出去追逐什麼想法、概念。它會發展出一種功力、一團稱爲明辨的光亮——或者以果報來稱呼，就是知見。

這個知見是一種特殊形式的覺知，它不來自老師所教、他人所講，而是被佛陀贊爲正見的一類特別的領悟力。這種領悟力與念住和警覺密切結合。它也可以算作正念、正定。當正定之心越來越有力時，其果報可以引生直覺洞見、直證、清淨知見，最終趨向解脱，不再有疑。

心將會獨立、静止、輕安——包容自身，像是玻璃燈罩内的火焰。哪怕有成群的飛蟲圍繞着燈，也不能把火撲滅；同時，火也不能閃出來灼傷掌燈人的手。有念住在連續監督着的心，根本不可能伸展出去接取任何念頭了。它不會往前閃出、朝後晃出。外緣也闖不進内心。我們的眼——明辨之眼——將會明亮、遠矚，正好比坐在網絡的格點上，無論朝哪個方向看，一清二楚。

* * *

明辨從哪裏來？我們不妨拿陶工、裁縫、編工的學藝過程作個比較。一開始，師傅告訴你怎樣制陶、縫褲、編籃。不過

你做的產品是否勻稱美觀，有賴於你自己的觀察力。假定你編了一個籃子，接下來要仔細看它的比例，是太矮還是太高。太矮，就再編個高一點的，接着仔細看還有哪裏需要改進，是太瘦還是太肥。接着再編一個，比先前那個更美觀。這樣繼續編下去，直到你編出一個儘可能美觀勻稱、左右挑不出毛病的產品。最後這個籃子就可以作爲標準，你現在可以自己開業了。

你所做的，是從自己的行動［業］**當中學習**。過去的努力，不需要再理會了，把它們扔出去。這是一種自發升起的明辨、一種創新性、一種判斷力，它們不來自老師所教的任何東西，而來自獨立地觀察與評估你自己做成的產品。

禪修也一樣。爲了升起明辨，你在觀呼吸時必須仔細觀察，必須學會如何調整、改進，才能使它在全身比例適當——達到流暢無阻的地步，使你以慢入慢出、快入快出、長、短、輕、重等方式呼吸時，都感到舒適自在。要達到無論以何種方式呼吸，出息入息都感覺舒適的地步——以至於任何時候你一專注呼吸，立即有自在感。你能夠做到這一步時，身的果報就會顯現出來：有一種開放寬廣的輕安感。身體將會强健，呼吸［氣］與血液流暢無阻，不會形成讓疾病侵入的開口。身體將會健康、清醒。

至於心，當念住與警覺爲因時，寂止之心爲果。疏忽爲因時，散亂、躁動之心爲果。因此，爲了得到上述的善果，我們必須努力造起善因。如果我們運用自己的觀察力與評估力照料呼吸，不斷地糾正、改善呼吸，我們自己將會發展起覺知，那就是一步步提高定力所得的善果。

* * *

當心帶着全副的慎密專注時，它可以放開過去的概念。它看清了舊時諸所緣的真相，那裏沒有什麽持久、確定的實質。

至於前方的未來，它又好比駕小船穿越大海，必然是危機四伏。於是，心放開未來的概念，來到當下，知見當下。

心堅定不移，
無明消退。

知見升起片刻、隨後消失，令你領悟到，當下存在一種空性。

空性。

你不抓緊關涉過去的世間造作、關涉未來的世間造作，也不抓緊關涉當下的法造作。諸造作消失了。無明——也就是虛假不真的覺知——消失了。『真』也消失了。剩下的惟有覺知：『覺知……覺知……』。

造作身的因，即呼吸；造作語的因，即構成詞句的尋想；造作心的因，即思維：全部消失。然而覺知不消失。當造作身的因在動時，你知道。造作語的因在動時，你知道。造作心的因[23] 在動時，你知道，但覺知不黏着於它所知的任何事。換句話說，造作不能夠影響它。只有單純的覺知。一念之間，心顯現了，造作顯現了。你想用，它們就在那裏。不想用，它們依其本性，自行消失。覺知超越一切。這就是解脱。

禪修者欲得善果，必須達到這類的覺知。心的修練，要求的就是這麼多。把事情復雜化，會造成眾多紛擾，難以達到真正的目標。

---

[23] 造作身的因：指呼吸［氣］。據中部44《問答小經》［*Cūḷa-vedalla Sutta*］『出入息屬於身，縛於身，故稱出入息爲身造作［身行］。尋想與評估［寻與伺］之後口發言語，故稱尋想與評估爲語造作［语行］。辨識與感受［想與受］屬於心，縛於心，故稱辨識與感受爲心造作［心行］。』出入息爲身造作的主動因素。此處指覺知已直觀洞見造作之因與果。以上爲英譯者對筆者解說的概要。

放開的藝術

1956 年 8 月 17 日

你坐禪時，即使沒有得到任何的直覺領悟，起碼要了解這麼多：入息時，你知道。出息時，你知道。氣息長時，你知道。氣息短時，你知道。舒適不舒適，你知道。如果能知道這麼多，你做的很好了。至於那些進入內心的種種想法與概念 [*saññā*]，無論是好是壞、過去將來，把它們輕輕掃到一邊。不要讓它們擾亂你正在做的事——也不要去追逐、釐清它們。當這樣的一個念頭穿過時，就讓它過去。保持你的覺知不受擾動，安住當下。

我們說心去這裏那裏時，實際上不是心去。只有概念去。概念好比是心的影子。身靜止時，它的影子怎麼會動？身在動，是影在動的因，影子動起來時，你怎麼抓得住它？影子是抓不住、抖脱不了、固定不得的。**構成當下的覺知：那才是真正的心**。去追逐概念的那個覺知，只是個影子。真正的覺知，也就是知性，就在原地，它不站立、行走、來去。至於心——那個不以任何來去、進退的方式行動的覺知——它是安靜、不受擾動的。當心處於這個正常、平衡、不散亂的原本狀態下，也就是當它没有任何影子時，我們就可以寧靜地休息。不過，如果心不穩定、不確定、動搖不穩，概念升起來一閃而出——我們便去追逐它們，想把它們拉回來。追逐觀念，正是我們出錯的地方，是我們必須糾正的地方。告訴你自己：問題不在你的

心，要警惕的只是那些影子。

影子是不可能改善的。譬如你的影子是黑的，你用肥皂洗到死，它還是黑的，因爲那裏沒有什麼實質。你的那些概念也一樣。你不可能把它們釐清，因爲那只是些欺騙你的影像。

因此佛陀教導說，凡是不了解自我、身、心與心的諸樣影子者，必然受無明——即暗昧痴迷的知見——之苦。凡是以爲心是我、我是心、心是它的種種概念者——凡是像這樣把事情全都混淆起來的人，既痴迷又失措，好比林中的迷路者。走失在叢林裏，困難重重。既要提防野獸、又有吃住問題。四下裏看過去，見不到出路。不過我們迷失在世上，比起迷失在叢林裏還要糟上多少倍，因爲我們日夜不分。我們沒有機會找到一點光明，這都是因爲心受無明的蒙蔽。

修練心，令它寂止，目的是爲了使事情簡單化。事情單純起來時，心就能夠安止歇息。歇息後，心自然會逐漸地明亮起來，升起知見。不過，我們如果讓事情復雜化——也就是說，讓心混迹於色、聲、香、味、觸、想法之間——那就是黑暗。知見是不會有機會升起的。

當直覺智升起時，如果你懂得利用，它可以引向解脱的洞見［毗婆奢那］。不過，如果讓自己對過去未來的知見興奮起來，你不會超過世俗層次。換句話說，如果你過於涉獵色界知見，而不去求證心運作的智慧，它會使你在靈性上滯於不成熟的狀態。

比方說，禪相升起，你被吸引住了：你知見了自己的前世，於是興奮不已。過去從未了解的事，現在可以知道了。過去從未見過的事，現在看見了。它們可能使你高興過頭，或者煩惱過頭。爲什麼？因爲你對它們太認真了。也許你看見某個境

界裏，自己繁榮發達，是個有財有勢的帝王顯貴。如果你讓自己高興起來，那是耽於自樂，你已經偏離了中道。或者，也許你看見自己是個不屑做的角色：豬狗鳥鼠、跛足畸形。如果你讓自己煩惱起來，那是耽於自虐，你又偏離了中道。有些人真會那樣忘乎所以：一見到什麼，就自命不凡起來，以爲比別人高明。他們讓自己驕傲自滿起來——正道不見了，自己毫無覺知。如果不小心，這就是世俗知見把你引向的去處。

不過，如果你心裏堅守這樣一個原則，就能夠繼續走在正道上：**無論出現什麽，是好是壞、是真是假，不要讓自己高興，不要讓自己煩惱**。維持心的平衡、中性，明辨會升起來。你會看見，禪相體現着苦諦：它升起（生）、褪化（老）、消失（死）。

執取你的直覺，那是自找麻煩。所證爲僞的知見可以傷害你。所證爲真的知見可以**重重地**傷害你。如果你的知見爲真，去轉告他人，你是在吹噓。如果後來發現是錯的，它會反過來傷害你。這就是爲什麽有真知見的人們説，知見是苦的精髓：它會傷害你。知見屬於『見瀑流』[24] 的一部分，我們必須跨越它。如果對知見緊抓不放，你已經出錯了。知便知，就此放開。不需要激動、欣喜。不需要去轉告他人。

在國外留學過的人士，當他們回到家鄉的稻田時，不會對鄉裏人講述學得的知識。他們用平常的話，講平常的事。他們之所以不談論自己的所學，是因爲 (1) 没有人聽得懂 ; (2) 講那些没什麽意義。即使面對能聽懂的人，他們也不顯示自己的學問。你修禪定就該這樣。無論知道多少，要做得好像一無所

---

[24] 『見瀑流』 [*diṭṭhi-ogha*]: 直譯爲見解與觀念的洪水。

知，因爲這是有修爲者的行事方式。如果你對其他人吹噓，已經夠糟了。他們要是不相信你，那更糟。

因此，無論你知道什麼，只知而已，接着把它放開。不要設定『我知』。做到這一步時，你的心就能夠證得出世，遠離執取。

* * *

世上萬事，都有其真相。即使不真的事，也有真相——真相在於它們是假的。這就是爲什麼，我們必須把真的假的全部放開。一旦能做到了解真相後把它放開，我們就會有自在。我們不會貧匱，因爲真相，也就是法，仍然與我們在一起。我們不會一無所有。好比錢多時，與其拖着走，我們把它存在家裏。雖然囊中空空，我們却不窮。

真正有知見的人也一樣。即使他們放開了知見，它還在那裏。這就是爲什麼聖者之心不會漂泊不定的緣故。他們是放開，却不是不加利用地亂扔。他們像富人一樣放開：即使放開了，仍然富足。

至於那些像貧者一樣放開的人，他們不了解什麼值得做、什麼不值得做。當他們把值得做的事扔棄時，只會走向災難。比方說，他們也許認爲，萬事無真實性：五蘊不真，身體不真，苦集滅道四諦不真、解脫不真。他們根本不作思考，懶到什麼也不修，就放開一切，扔棄一切。這叫做像貧者一樣放開。就像不少摩登哲人：他們死後再回來時，就得從頭開始過窮日子。

對佛陀來說，他放開的只是身心中顯現的真假之事，但他却沒有仍棄身與心，因此才得到富有的果報，把大量的財富傳給後世。故此他的弟子永無匱乏之憂。

因此，我們應當以佛陀爲楷模。假如我們以爲五蘊毫無價值，因爲它們是無常、苦、非我，等等，於是漠視它們，這樣的放開，果報必然是貧匱。好比愚人厭惡自己身上的膿瘡，不願碰觸，於是放開不管：那個傷口是不可能愈合的。明智的人懂得清洗傷口、上藥包扎，日後必能康復。

同樣，當人們只看五蘊的缺點、不看有益的一面，不善巧利用它們作有價值的工作時，這樣的放開，是不會得善果報的。不過，如果我們聰明，同時看見五蘊有害的一面和有益的一面，接着在禪修中善用它們，觀名色成就明辨智，我們將會富有起來。一旦擁有了真理——即法——的財富，我們有錢不苦，没有錢也不苦，因爲我們的心將會出世。過去一直蒙蔽着感知的種種銹迹——貪、嗔、痴——如今將會褪儘。我們的眼、耳、鼻、舌、身，將會徹底清潔、清晰、明亮，因爲正如佛陀所説，法——明辨——如一盞燈。我們的心，遠離一切困苦，將住於趨向解脱的法流。

使呼吸更精細

1956年8月3日

我們坐禪時，重要的是仔細觀察呼吸［氣］的層次。體内的呼吸［氣］有三個層次：普通、精細、深度。

一、普通呼吸［氣］是我們吸入體内的呼吸。它有兩類：(1) 一類混合着不純或者説被污染了的空氣：它在進入肺部後並不完全排出。雜質積澱在體内。當這些雜質與心臟裏的血液混合時，導致該血液有害身體、引起病癥。不過這些病癥不需要藥物治療。我們如果以呼吸［氣］治療，它們會消失。(2) 另一類普通呼吸［氣］是有益的——它混合着純淨的空氣。當它在心臟裏與血液混合時，對身體有益。

二、精細呼吸［氣］温和、柔軟。它是由出入息派生而來、滲透於血液與經絡之間的那股細微的呼吸感［氣感］。正是這種呼吸賦予我們遍佈全身的覺受。

三、深度呼吸［氣］比精細呼吸層次更深。它清涼、寬廣、空性、色白。

傳佈着滋養身體的那種精細呼吸［氣］，是一個重要的呼吸層次，可以利用它作爲我們觀察呼吸所有三層次的基點。當這團精細的氣傳遍身體的每個部位時，身將會有輕質、空性、安静之感——不過我們仍保持念住與警覺。心穩定，身感也穩定。這種情形下，我們就會有連續的念住與警覺。這時將會有一團明亮的光，出現在氣感之中。我們雖然閉着眼，却好似睜着。我們會感到體内的氣有一團白光，好似一盏汽化燈的燈頭

，浸沐在光亮之中。這就是深度呼吸。心安詳、寂止；身安詳、寂止。

這時候的心，可說是在正定之中，從那裏可以引生解脫洞見。解脫洞見能斬斷一切關涉過去未來的概念。換句話說，心滿足於守着這團寬曠空性的深度呼吸［氣］。只要心還沒有穿透到這個呼吸層次，那麼它還沒有擺脫五蓋。它不升起明辨；它沒有真正的覺知。不過，當來自寂止的覺知獲得功能時，就升起力量與光明。心與氣俱都明亮。當呼吸［氣］各層次同等强大時，深度呼吸［氣］就會明顯起來：安靜、平滑；無波；不動、性韌。這時候的氣不受出入息的影響。身安靜、無痛受。它輕質、飽和、充沛，就像汽化燈裏的燈頭：無須充氣、無聲無息，裏面的空氣彷彿静止了，然而燈光耀眼。只要有［汽化］煤油，燈就會大放光明。

身安靜，沒有上下高低之感。當氣如此平滑、平穩時，它使身有輕質、空性、安静感。這叫做身輕安 [*kāya-passaddhi*]。与這安静之身在一起的心，叫做心輕安 [*citta-passaddhi*]。心與這個寂止在一處時，就明亮起來。這個光明來自心的牢固入定。心牢固入定時，引生洞見。

洞見升起時，我們能夠覺知由出入息引生的名色層次[25]。

---

[25] 此處『色』［*rūpa*］依英文直譯爲體感 [physical sensations]；『名』［*nāma*］直譯爲心理動作 [mental acts]。『色』指身體對內在覺知的直接呈現形式，其不可再分者爲四元素。觀色，即是對四元素的分辨覺知。『名』指心理或精神活動，爲五蘊之後四蘊的統稱。由出入息升起之色，指由呼吸［氣］造作的體感。由出入息升起之名，指不同形式的呼吸所促生的善巧或不善巧心態。覺知出入息升起之名，指懂得以氣息影響心，藉調息把心引入善巧心態。以上爲英譯者對筆者解說的概要。此處的體感 [sensations] 殊異於五蘊之受蘊 [feelings]，後者指身與心的痛、樂、不痛不樂之受。

我們覺知普通呼吸、精細呼吸、深度呼吸。這三個呼吸層次我們都能夠保持密切的注意。覺知達到這個程度時，才可以說我們已知解呼吸，或者說已知解『色』［體感］。接下來，我們觀察這些事件如何影響心，這叫做知解『名』［心理動作］。我們一旦知解名色，就會懂得：『這是真覺知。這是真覺知的知解之道。』只要我們還不能使心這樣做，我們不可能知解。不能知解，就是 ***avijjā***：無明。

無明等於暗昧。普通呼吸暗昧，精細呼吸暗昧，深度呼吸暗昧。這種暗昧怎樣傷害身心，我們不知道：於是更暗昧。無明。無明好比用焦油點汽燈，無明有焦油的一切缺點。給他人只帯来麻煩，也就是暗昧，同時又敗壞我們自己的心意。好比焦油點火，只会冒黑烟。越燒烟越黑——我們還以爲自家黑烟有什麼特别的優點，實際上它就是無明，這是對無明的無明。因此無明越來越深重，直到我們身上蓋着厚厚的黑灰。

這種黑灰正是有害的污染。火冒黑烟時，光不良、火不良、烟不良。不良黑烟正是無明的特性，既然不良，升起的知見不良，果報也不良。這些都是造苦的事物。這就是無明之害。

無明導致的傷害，好比薪火，不但催汗，而且那個火像烈日一樣又紅又猛。朝哪裏聚焦，那裏就着火。燒久了，地上蓋滿了黑灰，生火的人也全身臓污。臉黑手黑衣黑，不過他以爲這層黑屬於自己，因此也不嫌。好比自己身上的膿瘡，再臓再臭，自己摸着不嫌。可要是看見同樣的膿瘡長在别人身上，他會厭惡得不願看，甚至都不願走近跟前。

心受無明蒙蔽的人，正好比那個滿身爛瘡、却不知難堪自厭的人。又好比我們看見自家竈墻上的黑灰：看着毫不覺得醜陋、厭惡、難堪。但要是在别家厨房裏看見它，我們就想跑。

無明殺死人。無明是陷阱。不過普通陷阱只抓些笨獸，聰

明的一般不會給抓着。如果我們愚蠢，無明會把我們抓去吃了。在無明的掌控下生活，也就是説，不熟悉體内這三種呼吸層次，我們必然得傷害果。不過，了解呼吸，就等於有正念。我們將會懂得自己行爲［業］的因與果。了解這一點，就等於保持念住與警覺。我們的身與業，會對我們明白地顯示出來，好比一盞自明燈。它的明亮從哪裏來？來自煤油的能量。深度呼吸也一樣，它在體内靜靜的，像一盞大放光明的汽化燈：靜得好像内部没有泵入空氣。

這就是身輕安。至於心，它好比水晶，四面透明；又好比燈光，利益眾生。這就是所謂的 ***pabhassaram idaṃ cittaṃ***:『此心明淨』[26] 。当我们能夠如此保持心的纯淨時，它就會獲得進一步觀察更深層次的功力——不過到目前爲止我們還不能清晰地覺知。我們必須使心力比這更强：那就是毗婆奢那，明察的洞見。

毗婆奢那升起時，就好比把煤油直接澆到汽燈的燈頭上：火焰頃刻燃升；光明一閃而起。標記體感［色］的概念將會消失；標記心理活動［名］的概念也會消失。對事物的一切標記與命名的動作將在刹那間消失。色照樣還在，名照樣還在，但抓住它們的標記已被切斷，好比電報綫路已被切斷：發報機在、接受機在、電綫也在，却不通了——因爲電流不再流動。想發電報的人儘管去試，但一切静悄悄的。心也一樣：當我們切斷標記與概念時，無論任何人對我們講什麽，心静悄悄的。

[26] 見增支部 1.51-52《明淨經》[*Pabhassara Sutta*]:『比丘們，此心明淨，爲客塵染。未受教的凡夫，未如實明辨，故此——我告訴你們，未受教的凡夫——無修其心。』『比丘們，此心明淨，離客塵染。聖者的受教弟子，如實明辨，故此——我告訴你們，聖者的受教弟子——有修其心。』

這就是毗婆奢那：一種超越無明的影響、遠離執取黏着的覺知。心上升到出世，從這個世間解脱。它住在一個高於普通世界的『世界』，高於人界、天界、梵天界。這就是爲什麼佛陀證得無上正自覺醒之智時，有一股震動穿越全宇宙，從最低等的地獄，經過人界，上達梵天諸界。爲什麼？因爲他的心力已經圓滿成就，得以一路直上，超越了梵天界。

因此，我們應當觀察自己現在正在作的普通呼吸，它升起的利與害兩相參雜。精細的呼吸［氣］滋養着血管與經絡。深度呼吸調節着全身氣感，使得氣自養自足。地元素、火元素、水元素，各各趨向自養自足。等到四元素全部自養自足時，它們就會趨向平等協調，於是體内不再有動蕩。心自養自足，身自養自足，我們可以不必操心了，好比我們把孩子養大了。身與心成熟獨立，各行其事。

這就叫做『各自證知』[*paccattaṃ*]：我們親自看見，自己負責。『此時即現』[*sandiṭṭhiko*]：我们自己所见明晰。『無時相』[*akāliko*]：任何時候一觀想呼吸［氣］的三個層次，我們立即獲得舒適與自在。用法律術語來講，是已經成年。我們不再是未成年者，現在可以依法全權接管父母家業了。用戒律術語來講，是不需要跟着戒師了，因爲我們已經完全能夠照顧自己。用佛法術語來講，我們不再必須依賴導師或文本了。

我方才一直在這裏講的目的，是讓大家了解，怎樣用我們的觀察力去熟悉呼吸［氣］的三個層次。我們應當照料呼吸，直到獲得領悟。如果我們隨時對這三類呼吸保持觀察力，就會得到果報——也就是身與心的自在——好比廠主一直管着員工，下屬不會有機會推卸責任，該做什麼就得認真去做。果報是，我們的工作必然能夠或者快速完成、或者持續進步。

直路

1956 年 9 月 14 日

你在觀呼吸時，必須試着切斷一切外緣。否則，讓自己散亂走神，是不可能覺察呼吸與心的精細層次的。

體內的呼吸能量［氣能］可分成三部分：一部分位於心肺、一部分位於腸胃、第三部分位於全身的血管。這三部分都是連續動態的呼吸；不過還有一種呼吸——一種明亮、空性的靜態的氣——集中在心肺與腸胃之間的橫隔膜部位。不同於心肺中蒸發的呼吸，這類呼吸是靜態的。它不對身體的任何部位施加壓力。

至於動態的呼吸，當它碰撞血管時，會有暖感或者熱感，有時導致鼻水的分泌。如果呼吸［風］制壓了火元素，就會使血液清涼。如果火元素制壓了呼吸［風］元素，就會使血液發熱。如果這些元素以恰當的比例組合，就升起一股舒適自在之感——放鬆、寬廣、寂止——好似有了觀察天空的無礙視野。有時，又有一種自在感——放鬆、寬廣、但有動態：這叫做喜［*piti*］。

最適於專注的呼吸，是那種空性、寬廣的呼吸。使用這種呼吸，意思是，使用其中最占主導的覺受，例如當你有極其放鬆、極其空性、極其舒適之感時。不過如果有動感，就不要用它。只用那些空性、放鬆、輕質的覺受。用的意思是，擴大它們的範圍，使你的全身各部位都有空性的覺受。這就稱爲懂得

使用現有的覺受。不過在使用這些覺受時，必須保持全然的念住與警覺。否則當空性或輕感開始出現時，你也許以爲身體消失了。

在讓這些覺受擴展開來時，你可以一次傳播一種，也可以一起傳播。重點是使它們保持平衡，而且，你要同時把整個身體作爲覺知的單一專注對象。這就稱爲直道 [*ekāyana-magga,* 一乘道] 。掌握了此道，就譬如你能把一塊白布，或者藏入拳心，或者展成兩米。你的身體也許有五十公斤重，却感覺只有一公斤那麼輕。這就稱爲大念處 [*mahā-satipaṭṭhānā*] 。

當念住飽和全身，如同火焰飽和了汽化燈燈頭的每根燈芯時，全身的元素協同工作，好比一伙人協同做一件事：各人在這裏那裏出點力，用不了多久工作就輕鬆完成了。正如燈頭的根根燈芯被火焰飽和時發出明亮的白光，同樣，如果你把你的心，浸沐在念住與警覺裏，使得它對有全身的意識時，身心兩者會輕起來。當你想用這股念力時，你的身感會立即大放光明，有助於培育身心兩者。你可以長久地站坐，不覺得吃力；走長路，不覺得疲勞；長期只吃少量食物，不覺得饑餓；一連幾天不吃不睡，也不失精力。

至於心，它將變得清淨、開放、無染。心也將變得明亮、無畏、堅强。信力[*saddhā-balaṃ*]：你信心十足，好比一輛車開足馬力奔馳不息。精進力 [*viriya-balaṃ*]： 你的精進將會加速、提升。念力 [*sati-balaṃ*]：你的念住與警覺力量强大，能知過去、未來。舉例說，宿世智與生死智：這兩類直覺，基本上是念住的不同形式。你的念一旦充分培育，它會使你知見人們的舊業與宿世。定力 [*samādhi-balaṃ*]： 你的定力强大，不可動摇。沒有什麼活動會殺死它。換句話說，無論你在做什麼：坐着、站着、講

話、行路，一想練定，心馬上收攝。任何時候你要入定，一想就有。等到你的定力强到這個地步時，修觀毫無問題。明辨力 [*pañña-balaṃ*]：你的洞見會像一把雙刃劍，对外在事件有敏鋭的洞見，對內心事件也有敏鋭的洞見。

當這五力在內心出現時，心將會圓滿成熟。信根、精進根、念根、定根、明辨根 [*saddhindrīyaṃ viriyindrīyaṃ satindrīyaṃ samā dhindrīyaṃ paññindrīyaṃ*] ，將會在各自的領域中成熟、主導。成年人自会相互合作。当他们一起做一件事時必然成就。因此，等到有這五個成年人爲你做事時，任何工作你都能完成。你的心將會有功力摧毀內在的一切雜染，好比核炸彈能夠摧毀世上任何地方的任何目標。

當你的心有這等功力時，解脱洞見將會升起，好比一根四面鋒利的長矛。它又好比一把周邊帶齒的電鋸，身就像那電鋸的支架，心就像那圓形鋸片：轉到哪裏，它能把輸入的一切都給鋸開。這就是解脱洞見的本質。

這就是當我們懂得如何使呼吸更精細、如何使静態呼吸擴展開來利益身心兩者時，所能得到的果報中的一部分。我們應該把這些事牢記在心，儘量把它們運用於禪修，使我們能共享這些善益。

安止處

1956 年 9 月 22 日

你在閉眼坐禪時，只需把眼皮合上。不要像入睡的人那樣把視功能關閉。你必須保持眼神經的清醒與活力，否則將會使自己睡着。

默想你的內在禪定所緣［對象］——也就是出入息；接着默想把你的外在禪定所緣——『佛陀』，即覺醒，世尊的品德之一——把它帶入、伴隨呼吸。

等到你能夠舒適地專注呼吸之後，要讓這股呼吸感傳遍全身，直到你感覺輕質、柔軟、自在。這叫做在修定中保持正確的品質。令心定駐、不讓它脫離呼吸，這叫做保持正確的所緣。讓念住牢牢盯着你的禪定用詞、不出空檔，這叫做保持正確的動機［意圖］。等到你能夠讓心固守這三個要素時，才可以說，自己是在禪修。

我們一旦下決心以這種方式修善時，那些不良事物，也就是五蓋，必然會偷偷地溜進心裏來。如果按名字稱呼它們，一共有五個。不過我們這裏不談名稱，只說它們是什麼：(1) 五蓋是污染、腐敗心的事物。(2) 它們使心暗昧、渾濁。(3) 它們是阻擋心固守禪定要素的障礙。

五蓋來自於向外攀緣。之所以向外攀緣，是因爲我們的內在所緣之弱。內在所緣弱，意思是我們的心不能夠牢牢固守它的對象。好比讓水勺漂在一桶水裏：如果沒有什麼東西把它鎮住，它必然會動搖、傾倒。正是心的動搖，開啓了門户，各種

障蓋蜂擁而進，使心失去平衡。

我們應該使自己了解，心傾倒時，它可以朝兩個方向倒：(1) 它可能倒向過去的念頭，從兩個鐘頭前發生的事、一直回到出生時吸進的第一口氣。這種干擾在意義上分兩類：或者與世間事有關——自己的事、別人的事、好事壞事；或者與法有關——已經發生的、我們注意到的好事壞事。(2) 或者我們的心，有可能倒向未來的念頭——一樣是自己的事、別人的事、關涉世、關涉法、好事、壞事。

我們的心這樣開始漂移時，所得的果報必然是：或者得意或者不滿，這兩種心態，一個是耽於享樂、一個是耽於自虐。因此，我們必須連續地把握住心，把它帶入當下，使這些障蓋不能滲透進來。不過即使那時，心也不真正平衡。它多少還會動搖。但這種動態也不真正算錯（如果我們知道怎樣利用它，它就不是錯；如果我們不會用，它就錯了），因爲心有所動時，它是在找一個停住處。巴利經典中這叫做求生者 [*saṃbhavesin,* 尋找投生處的有情]。因此經上教導我們，要找一個禪定主題作爲心的聚焦處，就好比用電影屏幕作爲投影的聚焦面，使成像清晰可見。這是爲了不讓外緣闖進來。

換句話說，經上教我們禪定時把心聚在一處，放在呼吸上。心想呼吸，叫做尋想——就像我們現在正在做的，入息時想『佛』、出息時想『陀』。至於心的搖動，那叫做評估。當我們引進評估時，就可以放開一部分尋想。換句話說，可以停下重復『佛陀』，接下來開始觀察每一次出入息對身體有多少影響。出息時它感覺輕鬆自然嗎？入息時舒適嗎？如果不舒適，要作改進。

當我們以這種方式引導心時，就不需要想『佛陀』了。入息將帶着我們的念住與警覺感，滲透、傳遍全身。當我們放開

一部分尋想——也就是停止重復『佛陀』——只剩下跟縱呼吸的動作時，評估的動作就增加了。心的搖動本身，成爲我們專注的一部分。對外的攀附寂止下來。『寂止』不是指耳聾了。寂止的意思是，我們不把心攪動起來，出去追逐外在對象，無論過去未來。我們讓心完全停駐當下。

心以這種方式入定時，它就培養起敏覺與知見。這種知見不來自課堂與書本。它來自踐行——好比造瓦：開始時，我們只會把黏土與沙摻起來做成平瓦。不過繼續做下去，知見會多起來：怎樣做得美觀，怎樣做得堅固、耐久、不脆。接下來我們會考慮做成不同的顏色、不同的形狀。越做越美觀時，我們做成的產品本身會反過來成爲老師。

觀呼吸也一樣。隨着連續地觀察呼吸［氣］怎樣流動，我們對入息會熟悉起來：它是否舒適；怎樣入息才有舒適感；怎樣出息才有舒適感；什麼樣的呼吸使我們感到緊張、侷促；什麼樣的呼吸使我們感到疲勞——因爲呼吸可分四類。有時可以是長入息長出息、有時是長入息短出息、有時是短入息長出息、有時是短入息短出息。因此，我們應當觀察這四種呼吸的每一種在體內的流動情形，了解它們對心、肺、及身體的其它部位有多少增益。

當我們以這種方式連續地審視與評估時，念住與警覺將會成爲內在的主導。我們的內心將會升起定力、升起明辨、升起覺知。培養了這種技能的人，甚至有可能不必以鼻呼吸，而是透過眼或者耳呼吸。但是一開始，我們必須利用透過鼻腔的呼吸，因爲它是外顯的呼吸。我們必須首先學會觀察外顯的呼吸，之後才能夠覺察體內更精細的呼吸［氣］。

體內的氣能，總的來說有五類：(1) 連續流入流出的『客居呼吸』[*āgantuka-vāyas,* 客居氣］。(2) 停留在體內、但能夠滲

透到各個部位的氣能。 (3) 原地轉動的氣能。 (4) 能夠來回流動的動態氣能。 (5) 滋養全身經絡與血管的氣能。

一旦對各種氣能與怎樣利用它們、怎樣改進它們給身體帶來舒適感有了了解，我們將培育起專精。我們會更加熟練地調節身感。果報會升起來：一股遍佈全身的充沛與滿足感，好比煤油滲透了汽化燈的每根燈芯，使它發出明亮的白光。

『尋想』好比把泥沙放入篩盤；『評估』好比濾沙。我們一開始把泥沙放入篩盤時，沙粒粗糙、成塊，不過隨着繼續篩濾，沙粒會變得越來越精細，最後只剩下細沙。我們把心定在呼吸上時也一樣：最初階段，呼吸仍然粗糙，不過隨着我們繼續運用越來越多的尋想與評估，呼吸［氣］會變得越來越精細，直到它滲透到每一個毛孔。粗色[*oḷārika-rūpa*]: 多種多樣的舒適體感［色］將會顯現——輕感、空曠感、休憩感、疼痛消失等等——我們只感到法的清新、喜樂，常有清涼、輕鬆。細色 [*sukhumāla-rūpa*]: 這種樂感將會出現，像是細微的顆粒，像是構成空氣的原子霧體，但肉眼是看不見的。不過，雖然到這一步時我們感到舒適輕鬆，這股滲透全身的霧狀樂感仍然可以給心造起一個投生處，因此我們不能説已經超越了苦。

這是我們修定時能夠培育的覺知形式之一。凡是修得的人，將會升起一種內在的清新感：輕如棉絨。這種輕感有着多種功力。劣 [*hinaṃ vā*]: 粗顯的體感將會消失，勝［ *paṇītaṃ vā*]: 轉變成一種更精細的體感，勝妙美好。

這裏的美好，不是那種來自藝術、裝飾的美好。它的美好，在於明亮、清晰、新鮮。清新。安撫。寧靜。這些素質會在體內形成一種光輝美好感 [*sobhaṇa*] ，它是一種充滿全身每一處的喜樂昇華之感。身體的地、水、火、風四元素各自均衡、充沛。身感到美好，同樣這也不是藝術上的美好。這一切叫做勝

妙色［*paṇīta-rūpa*］。

當身體達到這個程度的充沛圓滿時，四種元屬性在各自域界中全部成熟起來，自司其責，可稱爲大種色[*mahābhūta-rūpa*]。地自對地的事負責、水自對水的事負責、風自對風的事負責、火自對火的事負責。當四元素對各自的事務更加負責、成熟時，這就稱粗色。空間性與意識性也成熟起來。好比它們都長大成熟。成年人同住時争吵、争執自然少。孩童們一起住時，傾向於吵鬧不休。因此，當六元素全部成熟時，地與水不起衝突、水與風不起衝突、風與火不起衝突、火與空間不起衝突、空間與意識不起衝突。大家將和諧團結地活着。

這就是所謂的***ekāyano ayaṃ maggo sattānaṃ visuddhiyā*：**『這是淨化眾生的一乘道』[27]。四種物質元素全部成熟，體感合一。當心進入這條一乘道［合一道］時，它能夠熟知身體的事件。它感到這個身好比它的孩子；心好比父母。當父母看見孩子長大成熟時，必然自豪。當他們看見孩子能夠照顧自己時，就可以放下養育的重擔了。（這時不需要談五蓋了，因爲這時的心已經牢固入定。五蓋没有機會溜進來。）

心能夠以這種形式放開身時，我們在身心兩者之中都將感受到一團内在的光輝，所謂光輝，意思既在於它是一種不同於世間之樂的寧静之樂——譬如，身體的自在、放鬆，無倦、無痛——也在於它明亮四射。至於心，它既感受到寧静意義上的光輝，也感受到明亮的光輝。這團寧静的光輝，正是功德[*puñña,* 内在價值］的精髓。它就好比水自冰體昇華，聚成雲霧，或者化雨而落、或者自由高飄。同樣地，這股寧静的清涼感爆發成一團光霧。地、水、風、火、空間、意識這些屬性，都成

[27] 見長部22《大念處經》與中部10《念處經》。

爲一團霧。這就是六彩光芒 [*chabbaṇṇa-raṅsi*] 升起之處。

體感似乎在放射光輝，像一枚熟桃。這團光的功力稱爲法光[*dhammo padīpo*]。當我們修成這個素質時，身安穩、心完全清醒。有一團光霧——一種功能——在內心出現。這道光，隨着它越來越有力，正是直覺智將會升起之處：它是證悟四聖諦的工具。隨着這股直覺感强大起來，它將會轉成知見與覺性：這類知見不是從別處學得，而是來自修練。

凡是能做到這一步的人將會發現，心已證得佛、法、僧的品德，這些品德會進入、浸沐心。這樣的人，可以說是真正達到了佛、法、僧的歸依。無論誰，只要能做這麼多，就能夠證得覺醒，不需要去做太多別的。如果我們細心、慎密、精進、念住、明辨，就能夠開啓自己的耳目、獲得多樣知見——我們甚至也許再也不必重生，回來重新修定了。不過如果我們自滿起來，粗心、疏忽、懶惰，就得回來重新開始修。

* * *

我們修定，是爲了從内心消解五蓋。五蓋徹底静止時，心才能達到法住[*vihāra-dhamma*]——即可以構成心之家的内在素質。那時候我們才能夠完全脱離五蓋。我們未來的重生域界將不會低於人界。我們不會被迫投生四惡趣 [*apāya*] 。心一旦到達這個内在之家，它就有能力把自己提升到出世層次、進入涅槃的法流。如果我們不懶惰、不自滿，如果我們精進禪修，就能夠從世俗層次中解脱。如果我們的心證得入流的素質，就永遠不必投生惡趣了。

入流果者，用極其簡單的話解釋，是指那些心已經確定不疑、但還有某些形式的粗糙想法的人——不過他們永遠不敢讓那種粗糙表現在行動上。至於凡夫，他們一有粗糙念頭，必然顯現在言行上：殺生、偷盜等等。雖然入流者也許仍有某些形

式的粗糙，但他們在行動上絕不粗糙，好比某人手裏有把刀，但他生氣時不會用它來砍人腦袋。

凡夫對自己的雜染通常是不能夠說『不』的。他們的行動通常必須得服從升起的雜染。舉例說，當他們大怒時是不能夠忍耐的。他們非得發作起來，甚至於惡劣到違反道德準則的地步。初果者雖然有雜染，却能夠對它們說『不』。爲什麼？因爲他們内心根植着正念，受它的監督，能夠明辨是非。

心朝善的方向動時，他們覺知。心朝惡的方向動時，他們覺知。他們看到、聽到、嗅到、嘗到、觸到，像常人一樣，但他們不讓這些東西侵入内心。他們有自制力，能夠抵制自己的雜染，好比一個人托着一碗水奔跑，能夠滴水不灑。雖然入流者也許在『騎自行車』——坐、站、行、卧、說話、思考、吃飯、睜眼閉眼——但他們内心的永久素質從不翻倒。這是一種永不消失的素質，雖然它有時可能動搖一下。正是那種動搖可以導致他們重生。不過，即使重生，他們也將投生人天善趣。

至於凡人，他們的投生没有什麼真正的規律或者邏輯[28]，而且一次又一次重復不息。然而入流者却懂得『生』。雖然經歷『生』，他們却讓它『滅』［消解］。换句話說，他們不服從粗糙的衝動。他們對不良衝動響應微弱，對良善的衝動響應强烈。凡夫對不良衝動響應强烈，對良善的衝動却響應微弱。比方說，某人決定去寺院做功德，如果别人因此譏笑他說，去寺院的人是老腦筋，不然就是走投無路了，這個人於是根本不想去了。不過，别人再怎麼勸他做善事，他很少響應。這是因爲心已跌落到極其低下的層次。

至於入流者，無論粗糙的衝動出現多少次，涅槃的善德始

---

[28] 據英譯者，指其重生境界隨機上下，不能朝一個方向進步。

終像一塊磁鐵吸引着他們的心。正是這塊磁鐵吸引他們不停地修到終點。當他們到達終點時，就不再有生、不再有老、不再有病、不再有死。色寂止、受寂止、想寂止、行寂止、識寂止。至於六元素，它們也寂止了：地寂止、水寂止、風寂止、火寂止、空寂止、識寂止。元素、蘊、處，都寂止了。不再有針對任何蘊的心理標記。心理標記正是讓蘊跑進來的媒介。當心理標記停止時，誰也不跑了。大家都停止奔跑時，就没有推攘、没有衝撞、没有交談。心自司其責，自己照顧自己。

至於元素、蘊、處，每一項獨立存在於各自區域裏，每一項自管其事。没有侵入任何一方地盤的情形。一旦不存在侵入，會有什麼麻煩？好比一根火柴獨自留在火柴盒裏：能起什麼火？只要火柴頭不磨擦粗糙平面，就没有機會起火。這不說明火柴裏没有火。它一直就在那裏，只要它不抓取任何可燃物，就不會燒起來。

不再抓取雜染的心，也一樣。這就是涅槃的意義。它是至高的善德，是佛教的終極目標，也是我們個人的修持終點。不在戒德、定力、明辨這三重訓練上進步，我們不會有機會到達終點。不過，如果我們在内心匯聚、增進它們，我們的心將培育起知見與覺性，把我們推向高等境界，推向涅槃。

* * *

聖弟子好比是懂得雨水由海水蒸發、聚落的人，知道雨水就是海水、海水就是雨水。凡夫好比那些不知雨水來源的人。他們以爲雨水在天上，於是痴等着只喝雨水。如果天不下雨，必然會死。他們之所以無知，是自己愚蠢，不懂得找新的水源——即聖弟子的素質——因此只得收集舊水一遍遍地重復吃。他們就這樣在輪迴圈裏一遍遍地重復轉，不想法子擺脱這堆苦痛。他們好比沿着籮筐的邊緣一圈又一圈探路的紅蟻，那個圈

子周長連兩米都不到，這都是因爲它没有意識到籮筐邊是圓的。這就是我們無休無止地經歷生老病死的緣故。

至於聖者們，他們看見了世上的一切，就是那些陳年舊事一次又一次的重復。貧富、善惡、苦樂、毀譽等等，一輪又一輪地互换位置。這是雜染的輪迴，它使無明者誤解。世界本身在周轉：周日、周一、周二、周三、周四、周五、周六，接着回到周日。一月、二月、三月、四月、五月，直到十一月、十二月，又回到一月。鼠年、牛年、虎年，直到豬年，又回到鼠年。事事如此，夜跟着日、日跟着夜。夜間也不確定，我們的白天是别人的夜間、他們的白天我們的夜間。世事就這樣變化不息。這叫做世界的流轉，它導致那些一知半解的人誤解、相争。

聖者們以這種方式觀世時，他們就增長起離欲，再也不想重生於世界了——世界有各種各樣：有的世界只有冷，有的只有熱：衆生不可能投生那裏。有的世界只有日光、有的只有月光、還有的世界不見日月。這就是世間解 [*lokavidū*] 的意思。

因此，我們得知這些道理後，應當仔細思考。凡是覺得值得信賴的，要把它們用來修心，讓道與果在内心升起來。做任何事，不可疏忽自滿，因爲生命如草間朝露：日光觸及之下，頃刻間消逝無形。

我們隨着每一次出入息，都在死亡。稍有大意，死期必至，因爲死亡是極其容易發生的一件事。它每時每刻在等候着我們。有人死去，是因爲睡眠過多、或者是：吃多、吃少、受寒、受熱、大喜、大悲。有人痛極而死、有人無痛而終。有時哪怕無事安坐，也不免一死。你要看見自己被死亡四面包圍——因此精進努力，儘量培育世間與出世兩方面的善德。

正 定

1960 年 10 月 4 日

禪定時，你必須思維。如果你不思維，就不會禪定，因爲思維構成了禪定的一個必要部分。比如禪那：藉尋想之力，把心領到所緣上，藉評估之力，分辨你選擇的所緣。審查你的禪定所緣，直到看見它對你恰好合適。你可以選擇慢呼吸、快呼吸、短呼吸、長呼吸、窄呼吸、寬呼吸；選擇熱性、凉性、暖性呼吸；選擇只到達鼻的呼吸、只到喉根的呼吸、一直下行到心的呼吸。當你找到一個對自己口味的禪定所緣時，要抓住它，使心合一，專注單一所緣。做到這一步後，要評估你的所緣。引導你的意念，使它凸顯而出。不要讓心離開所緣。也不要讓所緣離開心。告訴你自己，這就好比吃食：把食對準口、口對準食。不要錯過。如果你錯過了，把食物朝着耳、腮、眼、額送過去，就什麼也吃不着了。

你的禪定也一樣。有時候，心的那個『單一』所緣突然轉彎，進入好幾百年前的過去。有時候，它又進入未來，把各種各樣的雜念帶回來，充斥你的心。這就好比拿起食物來，却送到頭頂，讓它從身後落下，它必然給狗叼了去；又好比把食物送向口邊，到了跟前却把它丟開了。發生這種情形，就說明你的心還沒有與它的所緣相互契合。你的尋想力還不夠牢固。你必須把心領到所緣裏，接着繼續照管它，確保它在那裏呆着不走。好比吃東西：要確保以食對口，直接送進去。這就是尋想。食對準口、口對準食。你肯定它是食物，你了解它的種類：

是主餐還是甜品、是粗食還是細食。

你一旦分辨清楚了，東西到了嘴裏，馬上要咀嚼起來。這就是評估：檢查、審視你的禪定。有時候這屬於近行定：檢查某個粗糙的所緣，使它越來越精細。如果發覺呼吸長，就檢查長呼吸。呼吸短，就檢查短呼吸。呼吸慢，就檢查慢呼吸——看心能不能跟那種呼吸呆在一起，看那種呼吸能不能跟心呆在一起，看呼吸是否平順無阻。這就是評估。

當心升起了尋想與評估時，你既有了定力，也有了明辨。尋想與一所緣性屬於定力；評估屬於明辨。有了定力與明辨這兩者，心寂止，知見得以升起。不過，評估太多，它有可能破壞心的寂止。寂止太多，它可能使禪思熄滅。你必須監督心的寂止，確保各禪支比例得當。如果你沒有一種『恰到好處』的感覺，那就麻煩了。如果心過於寂止，你的進展會比較慢。思慮太多，它會帶着你的定力跑掉。

因此要仔細觀察。還是舉吃的例子。如果你把食物猛一下塞進口裏，結果可能會噎死。你得問自己：這對我有益嗎？我能對付它嗎？我的牙結實嗎？有些人光剩牙齦，還想吃甘蔗：那是不正常的。有人哪怕牙疼欲落，還想吃脆食。心也一樣：才剛有一丁點静止，我們就想知這個、見那個——貪多嚼不爛。首先得確保你的定力根基扎實，你的明辨與定力平衡得當。這一點非常重要。評估力必須成熟，尋想力必須牢固。

比方說你有一頭水牛，你把它繫在木樁上，把木樁打進地下深處。如果你的牛力氣大，它可能乾脆帶着木樁跑了。你必須了解自家牛的力道。如果它實在太壯，你把樁牢牢打定後，還得一直看着它。換句話說，如果你發現自己的思維固執過了頭，超出了心寂止的範圍，那麼就把心定着不動，讓它格外静

止——但不要靜到你對事物不知動向的地步。如果心太靜了，恍恍惚惚的，發生些什麼你根本不知道：一片昏暗，全給堵在覺知之外。再或者，時好時壞，一時沉下去看不見，一時又冒了出來。這是沒有尋想評估、缺乏判斷的定：是妄定。

因此必須善於觀察。運用你的判斷力，但不要讓心跟着念頭跑開——你的禪思跟它不是一回事。心住於禪定所緣，無論念頭轉到哪裏，心仍然堅定不移——就好比抱着柱子轉圈，連着轉也不累；不過放開柱子轉上三圈，就暈了，砰！一頭栽倒。心也一樣：如果它守着單一所緣，就可以繼續思維，既不疲勞，也不受傷害，因爲你的思維與寂止就在一起。你越思維，心越定；坐禪越多，思維越多。心越來越堅定，一直到五蓋全部褪落。心不再出去尋找概念。現在它才能夠升起知見。

這裏的知見，不是指普通的知見。它洗去你的舊知見。不要來自普通思考推理的知見：放開它。不要來自尋想評估的知見：停下來。使心安靜。寂止。當心寂止、無礙時，這就是一切善巧善德的精髓。當你的心處於這個層次時，它根本不黏着任何概念。你所了解的一切概念——有關世間、有關法，無論多少——都給洗去。只有洗去後，新的知見才能夠升起。

這就是爲什麼你應當放開概念——也就是你給事物賦予的一切標籤與名稱。你必須讓自己的所有物稀少起來。稀少時，人們會聰明能幹起來。如果不讓自己所有物稀少，你永遠不能得到明辨。換句話説，你不必怕自己愚笨、不懂，不必怕走進死胡同。你不要任何來自傳聞與書本的洞見，因爲它們是概念，因此是無常的。你不要任何來自推理與思考的洞見，因爲它們是概念，因此不是我。讓所有這些『洞見』消失，只剩下心，牢固專注，既不朝左，偏向不滿，也不朝右，偏向喜悦。保

持心的寂止、静謐、中性、冷静——高居其位。那時你就有了正定。

正定在内心升起時，它有一個影子。等到你能夠看見影子的當即顯現時，那就是毗婆奢那：解脱的洞見。

你從正定中獲得的知見，不是以想法、觀念的形式出現。它以正見的形式出現。你看着錯的，真錯。你看着對的，真對。如果看上去對，其實錯，那是妄見。看上去錯，其實對，又是妄見。有了正見，對就是對，錯就是錯。

從因果角度上說，是你看見了四聖諦。你看見了苦，它真的苦。你看見苦因的升起，它真是在造苦。這些聖諦，絶對、不可否認、無可争議地真實。你看見苦有其因。一旦那個因升起，就必然有苦。至於滅苦之道，你看見自己的修行道，毫無疑問在走向解脱。無論是否走到底，你所見到的正確無誤。這就是正見。至於苦的消解，你看見真有其事。你看見了，只要走在這條道上，苦的確在消解。當你在内心親證這些事的真實性時，那就是毗婆奢那智。

說得再簡單點：你看見了，一切事物，内在外在，都不可靠。身體不可靠、衰老不可靠、死亡不可靠。它們是些滑頭的角色，對着你變幻不定。看見這一點，就是看見了無常。不要讓自己對無常生起歡喜、不要讓自己煩惱。使心保持中性、平衡。那就是毗婆奢那的意思。

關於苦：比方我們聽說某個怨敵在受苦，就想：『太好了，』『希望他們快點死。』這個心已經偏了。比方我們聽說朋友發財了，就高興起來；兒女生病了，就難過起來。我們的心已經淪陷於苦。爲什麼？因爲我們缺乏善巧。心不定，也就是說，它不在正定之中。我們必須照料心，不讓它隨着苦一起淪

陷。無論什麼在苦，讓它苦，不要讓心跟着苦。身也許有痛，但心不痛。讓身體儘管苦，但心不苦。使心保持中性。不要因爲有樂而得意——要知道，樂也是一種苦。爲什麼？因爲它會變。它升起消逝。它高低起伏。它不持久。那就是苦。痛也是苦：雙重苦。當你對苦有這樣的洞見時，也就是說，當你真正看見苦時，毗婆奢那已經在內心升起。

至於非我 [*anattā*]：我們一旦觀察了事物，獲得如實知見，就不去認領，不施加影響，不試圖表現自己有權力、能力，把本來非我的事物，掌握在我們的控制之下。無論怎麼努力，我們不能夠阻止生老病死。身體要老去，就讓它老去。它要痛，讓它痛。它要死，讓它死。不要爲自己或他人的死而高興。不要爲自己或他人的死而煩惱。使心保持中立。不躁。不惱。這就是行捨智 [*saṅkhārupekkha-ñāṇa*]：讓諸行——也就是一切造作和合之事——隨其自性發展。

簡要地說，這就是毗婆奢那：你看見了，一切造作都是無常、苦、非我。你能夠從對它們的執取中退出。你能夠放開。就在這裏事情好轉起來。怎麼會呢？因爲你不需要勞累自己，拖着行蘊到處走了。

執取意味着負重，我們身負着五堆蘊 [*khandā*]：對色、受、想、行、識的執取 [五取蘊]。我們抓住它們不放，以爲它們就是自我。那就帶着它們走吧：左腿掛一堆、右腿掛一堆、左肩壓一堆、右肩壓一堆、最後一堆頂在頭上。就這樣，走到哪帶到哪——既笨拙累贅，又滑稽可笑。

bhara have pañcakkhandhā*:** 只管背起吧，五蘊實在是重擔。bhārahāro ca puggalo*:** 人們承受重擔之苦。 ***bhārādanaṃ dukkhaṃ***

***loke*:** 走到哪背到哪，浪費光陰，在世間受苦[29] 。

佛陀教導說，凡是缺明辨者、凡是缺善巧者、凡是不修定引生解脫洞見者，將不得不背負其苦，久受重壓。太可憐、太可惜了。他們永遠擺脫不了。腿負重、肩負重，能去哪？往前走三步、往後退兩步。不久就會垂頭喪氣。過一陣爬起來，再繼續。

不過，當我們看見了無常——也就是，一切造作，無論內在外在，都不可靠；當我們看見它們是苦；當我們看見它們不是我們自己，它們仅在裏面自發循環：當我們獲得這些洞見時，就能把重擔卸下，也就是，放開執取。我們可以放下過去——不再沉緬。我們可以放開未來——不去企望。我們可以放開現在——不指稱爲我。這三大籮筐一旦從肩上卸下，脚步就輕鬆了。我們甚至可以起舞。我們美好悅目。無論去哪裏，人們樂意結識我們。爲什麼？因爲我們没有負擔。無論做什麼，做得自在。我們可以帶着輕鬆的心，行走、奔跑、歌舞。我們有佛子之美，所到之處悅目、優雅。不再負重，不再受累，我們可以有自在。這就是毗婆奢那智。

---

[29] 此爲阿姜李對相應部22.22《重擔經》偈語前三句的評說。經文直譯爲：『五蘊實爲重擔。人即是重擔的背負者。負此重擔在世間苦。』本書對五蘊的英譯是：physical phenomena; feelings; concepts and labels; mental fabrications; sensory consciousness。直譯是：身體現象［色］；感受［受］；概念與標簽［想］；心理造作［行］；感官意識［識］。五蘊的進一步解釋見書後詞彙表。

真相與它的影子

1959 年，日期不詳

法的果證，清涼、清潔、清明。它沒有生老病死。凡是精進學法修法的人，毫無疑問，必然升起法的果證。它是各自證知 [*paccattaṃ*]：你必須親自知見。

* * *

我們應當注意尋求明辨升起的助緣。聞所成智 [*sutamaya-paññā*]：聽那些值得聽的話。思所成智 [*cintāmaya-paññā*]：聽了以後對它作評估，不輕易接受或排斥。修所成智 [*bhāvanā-maya-paññā*]：一旦試驗可行，就按照它修練。明辨波羅密［圓滿］的最高形式就是——解脱洞見。你了解什麼樣的苦痛應當補救，於是去補救。你知道什麼樣的苦痛不應補救，就不去補救。

多數情形下，我們實在無明。即使那些不該補救的事，也試圖去修補，那樣做根本無效——因爲有一種苦只應當觀察，根本不適於攪動。好比一塊銹表：擦拭時不要過分。如果你把它拆開，整塊表再也不走了。這個意思是，一旦你如實看清了自然因緣，就必須順其自然。該修補的，就修補。凡是不該修補的，就不做。這樣就把負擔從心裏卸下。

無明的人，就好比有個老婦，生火做飯，做完後吃飯，吃完了坐下來抽一支烟。對着一塊火炭點烟時不巧燒了嘴，她就想：『這火真該死，燒了我的嘴。』於是她把火柴全部堆在一起，往上撒水，要讓這屋子再也燒不起火來——是個不明事理的愚人。第二天想生火做飯，没火了；夜裏點燈，也得叨擾鄰

居，求這人那人：可是她照樣怨火。我們應當學會因材施用，適可而止。如果你点的火只是一小堆，煮飯要化三個鐘頭，那個火是不足以煮食的。同樣地，我們把苦當成壞事，於是試圖補救它——閉着眼不停地瞎忙。怎麼救治，也没有用。

有明辨的人把苦看成兩類：一類是身苦，或者說是自然因緣固有的苦。另一類是心苦，或者說是雜染之苦。一旦有了生，必然就有老、病、死。誰想挽回衰老儘管去試，直到自己老態龍鍾。我們試圖救治疾病時，常常就像那個水淹火柴的老婦。有時我們對治合理，有時却不然——好比那門前的臺階一開裂，我們就把整棟房子連屋頂都給拆了。

疾病是人人都有的事，換句話說，是指身體種種部位發起的病癥。一旦我們治了眼病，它又會出現在耳、鼻、胸、背、胳膊、手脚等地方，接着它會悄悄鑽入體内。好比抓鰻魚：越用力，它越有本事溜開。於是我們不停地治，一直到死。有些病無論治不治，自然會消解。如果這個病需要治療才能消解，那麼就吃藥。如果治不治都會消解，爲什麼多此一舉？這就是要有明辨的意思。

無知的人，不知道什麼樣的苦該治，什麼樣的苦不該治，因此浪費時間金錢。聰明人懂得什麼病該治，於是用自己的明辨來治。一切疾病，或者來自於身元素［四大］的不調和、或者來自於業力。假如這個病來自身元素，我們應該用食物、藥物等等來調理。如果它來自業力，我們就得用佛陀的藥來治。換句話說，内心升起的苦痛，用食物、藥物對治，是無效的。我們必須以法對治。凡是懂得如何處理此道的人，可說是懂得了如何觀察、診斷苦。

換個角度看，我們會看現，老、病、死只是苦的影子，不

是它的真正實質。缺乏明辨的人，會試圖去消除那些影子，結果只会导致更多的苦痛。這是因爲，苦的影子和實質來自什麼，他們不熟悉。苦的精髓在於心。老、病、死是它的影子，或者說是它藉由身體所顯示的效應。如果殺敵時拿把刀刺向敵人的影子，他怎麽會死？同樣地，無明的人試圖摧毀苦的影子，却毫無效果。至於内心那個苦的精髓，他們根本想不到去對治。這樣的無知就是一種形式的無明。

再換個角度看，影子與實質都來自渴求 [*taṇhā*] 。我們就像一個斂積了巨財的人，盜賊上門時跑去殺賊。他看不見自己的錯，只看見別人的錯。實際上，他這樣滿屋囤財，盜賊必然破門而入。同樣，人們受苦，於是怨苦，却不下工夫糾正自己。

苦來自三類渴求，因此我們應當止息對感官之欲的渴求、對『有』的渴求、對『非有』的渴求 [欲愛、有愛、非有愛] 。這些東西都是我們在自己内心造作起來的，我們必須用自己的念住與明辨了解它們。一旦觀照清楚了，就會懂得：『這種心態是渴求感官之欲；這是渴求有；這是渴求非有。』

有明辨的人將會看見，這些東西以精細、中等、粗糙三層次存在於心，正好比人生有少年、中年、老年三個階段。『少年』指的是渴求感官之樂。這種饑渴一旦從内心升起，它會搖擺、移動——這就是渴求『有』；接着又成形爲渴求『非有』——这是一個求生者 [*saṃbhavesin*] 在伸長脖子尋找所緣，給自己造苦。換句話説，我們對種種色、聲、香、味等生起愛好，於是盯上它們，這就給自己帶來苦。因此，我們不應當偏向聲、色等等激起貪、嗔、痴的東西 (這就是渴求感官之樂) ，它使心搖擺，攪出許多概念來 (這是渴求有；當心黏着它的搖擺，不欲停止重復它的動態時，那是渴求非有。)

當我們獲得明辨時，應當以隨順智 [*anulomika-ñāṇa*] ，也就是隨順四聖諦之智，摧毀這些形式的渴求，確知當這三種渴求全部消失時心有多少自在與安樂。這就稱爲知見滅苦的真相。至於苦因與滅苦之道，我們也將會領悟。

無知的人會到車影子裏乘車，結果一頭給撞着。不懂得什麽是戒德影子的人，結果只會在車影子裏乘車。言與行是戒德的影子。真正的戒德在心裏。正態之心才是戒德的實質。定的實質，是牢固定住於單一所緣、不受任何概念或心理標籤干擾的心。定的身體表現——即我們的口眼耳鼻舌安靜下來——只是那個影子，比如身端坐不動、口閉起不言、鼻不嗅氣息、眼閉着不看外緣等等。如果心牢固定住在安止定層次，那麽我們無論坐、站、行、卧，心就不會動摇。

一旦心修練到安止定的層次，明辨無須尋找，會升起來，好似一把御劍：抽出時鋒利閃光，不用時藏於劍鞘。因此經上教導我們：***mano-pubbaṅgamā dhammā mano-seṭṭhā mano-mayā***：『諸現象［諸法］以意爲前導，以意爲主宰，從意所造』[30] 。心是世上最特别的。心是法的源頭。

這就是知見苦、苦因、苦的止息、苦的止息之道的意義。這就是戒德、定力、明辨的實質。無論誰，能夠這樣做，必定會達到解脱——涅槃。無論誰，能夠在内心升起學法、修法的素質，毫無疑問必能證法。這就是爲什麽法被稱爲***sandiṭṭhiko*:** 當下可見； ***akāliko*:** 育果不論時間季節。要一直朝這個目標努力。

[30] 見《法句經》 1 。 *mano*: heart; 意。 *citta*: mind; 心。後者的意識層次深於前者。泰文裏的心與意類似於中文，常可換用，英譯未作區分。中譯只在翻譯巴利詞語時保持上述的對應設置。

造 作

1956 年 2 月 6 日

（波羅尼瓦寺，在副僧王摩訶毗瓦薩葬禮上的開示。）

aniccā vata saṅkhārā uppāda-vaya-dhammino

uppajjitvā nirujjhanti...

一切造作皆无常，生灭是其本质。

既有生起必然灭去……[31]

法在一種意義上，是滋養、淨化心的工具。另一種意義上，法是我們自己。我們身體的每個部分，都是世界的一小部分，而世界不外乎法的運作。不過這不是法的精髓。法的精髓在於心。

＊＊＊

一切善良與尊貴品質的培育，來自我們自己的意、語、行。來自修布施、持戒等言行方面的善德，屬於粗糙與中等層次的善德。精細層次的善德來自修心，也就是禪定。因此在我們必須學懂的事物當中，心的問題是最重要的。

心有兩個層次：一個層次有生有滅，另一個層次不生不滅。如果心淪陷於造作 [*saṅkhārā*]，它必然得重復經歷生與死。不過確見明知一切造作的心，就能夠放開它們，達到不生、不死。我們如果想要超越憂苦——也就是不再有生死——首先必須

[31] 南傳佛國葬禮上常誦此偈，出自長部 16《大般涅槃經》等。古漢譯：『諸行無常，是生滅法。生滅滅已，寂滅爲樂。』

了解造作的真正本質。

造作按實際顯現可分兩類：一類是世間層次的造作，一類是法層次的造作。兩者都有現實性，但它們都是生滅事件。因此佛陀說，***aniccā vata saṅkhārā*** ……『一切造作皆無常……』因爲這兩種造作都以升起爲開端、接着變化、最後衰滅。凡是能夠朝內專注、如實明晰地知見這個狀態，調御心，對一切造作聰明起來的人，必然能從一切苦中解脫。

世間層次的造作，是藉着人們的制造與設想而存在的事物，比如財富、地位、娱樂、贊譽。至於法層次上的造作，無論我們是否加以美化，人人都有同樣的分量——換句話說，指元素、蘊、處。

世間層次與法層次的造作，好比那銀幕上變幻的色彩，緑、紅、黄、白，閃閃爍爍來回地變。我們觀看時，爲了跟得上那種變幻，視眼也得變——這就是升起誤解的東西。當心抓緊這些造作時，它就升起滿意、不滿意的感受。當它們變好變壞時，我們的心也跟着變——因此它不脱無常、苦、非我這三個特徵［三法印］。

從另一個角度看，造作可以分成兩類：一類有心執占，譬如人畜；一類無心執占，譬如樹木。雖然這也許是無執占心之造作的標準解釋，我却不同意。拿這個大廳的階梯來說：你說它没有心占據，那就試試砸了它，看會不會引出喧嘩來。田地也一樣，試試在别家地裏種水稻；或者，果園裏的香蕉樹之類，試試拿刀砍一砍，看主人會不會把你投進監牢。世上萬物，只要執取夠得着，必然有心執占。只有火星，執取的範圍尚且夠不着，没有心占取。每一種造作，都有心執占它——除非是阿羅漢，他們無執占之心，因爲他們根本不執取任何造作。

執取造作是苦的來源，因爲我們已經解釋過，造作是無常的。因此只有當我們放開造作、不執取時，才有快樂自在——那是法的自在，清涼、安静、穩固、不變的自在。世間意義上的自在，跟坐在一把椅子上的自在沒什麼不同：只有那把椅子不搖動，我們才有些許自在。心動有兩種，一種是自然的搖動，一種是在業果影響之下的搖動。一日之間，心動多少次？有時它因現業［當下動機］而動，有時因舊業［過去動機］而動，不過它怎麼動起來，我們不知道。這就是無明——導致造作也就是念頭滋生的無覺知。

這一切的反面是非造作［*visaṅkhārā,* 離行］。什麼是非造作？無動搖、無變化、無消解：那就是非造作。造作在變，但我們的心不變。造作苦，但我們的心不苦。造作非我，但我們的心不是非我。無心執占的造作：那就是非造作。

一般來說，我們多數人，只了解六師教給的知見——視覺、聽覺、嗅覺、味覺、觸覺、念頭——它們是變化、不確定、苦、無明、造作的來源。因此我們應當關閉這些官感，因爲造作看不見其它造作。我們只有到另一邊，才能夠看見。

超越對錯

1959年1月17日

要讓心出去害人，我們先得爲它開路。換句話說，我們先害自己，這就從屋内掃清了道路，讓我們出去傷害外人。

傷害之心［動機］，是一種嚴重的害己形式。起碼它消耗了我們的時間，破壞了我們行善的機會。我們必須以離害之心——換句話說，入定——把它驅除。這就好比看見我們的地裏有大塊未被利用，自己却入不敷出。一有機會，我們得跳到那塊空地裏，給自己加把勁全力行善[32]。

* * *

離欲思維[*nekkhamma-sankappo*]，是指安於寂静、獨居。離嗔思維[*abyāpāda-sankappo*]，是指我們無須思考自己與他人的短處。離害思維[*avihiṃsa-sankappo*]，是指不給自己造成困擾與傷害，也就是：(1)不思考自己的短處，否則造成壓抑；(2)如果我們思考自己的短處，它會像野火一樣傳播開來，轉思他人的短處。因此，智者把思維提升到善德層次，使他們能對自己懷有慈心善意，接下來也能夠對他人懷有慈心善意。

當我們的心有了這三種能量時，它就像一張三脚桌，桌腿會朝各個方向轉動。換一種説法，我們的心一旦升轉到這樣的

---

[32] 『行善』：據英譯者，此處指在身體這塊内在土地上修善業，即觀四元素，發展自己的潛能。見另一篇開示《基本功》。

高層次，就可以給上下的一切事物照相。我們將會培養起明辨，好比一盞明燈、又好比一副放大一切細節的望遠鏡。這叫做智［*ñāṇa*］——了解世間諸事的直覺知性：世間解。

這裏的明辨，不是指普通的知識或洞見。它是一種特殊的認知能力，是聖道的技能。我們心裏將會升起三隻眼[33]，透視世俗世界的紅紅綠綠、高高低低：這是智者的消遣。我們的內眼將會在前後、上下、四周觀法，了知善與惡的一切裏裏外外。這就是明辨。我們心有自在安樂，無痛苦的干擾。這叫做明行足［*vijjā-caraṇa-sampanno*］——明察的技能具足。

心有明辨的人，可以益國益教，好比種成良稻銷往國內外的農家，可以促進經濟。心無明辨的人，將會敗壞宗教。不僅給自己帶來災難，還會連累他人。換句話說，單單那麼一個缺少善德、充滿雜染渴求的人，做起壞事來造成的禍害，不僅毀滅自己、還會殃及全國各地的人。不過，當一個人心裏有了前面所說的三種善德時，它們會轉化成定的力量。心會像水晶、鑽石一樣清澈。整個世界將變得透明。明辨將會升起，解脫洞見的技能與直覺的領悟，將同時升起。

凡是以貴賤高低看世界的人，還不具備真正的直覺明辨。凡是有知覺智眼的人將會看見，没有什麼高低貧富。從三法印角度看，一切平等：都是無常、苦、非我，好比那民主化的平等。别家與我家一樣，没有什麼區别。如今有人犯偷竊、搶劫罪，是因爲他們看不見平等。他們以爲這人好、那人不好；這間屋好作飯廳、那間不好；這間屋好作卧室、那間不行，等等。這是因爲他們没有洞見，即明辨的眼力，因此才有這麼多混淆動亂。

* * *

---

33 『三眼』：據英譯者，指外眼與內眼。

把你的注意力，完全放在這一尺寬、六尺長、半尺厚的身體上。這就是中道。如果你使自己對呼吸的覺知太窄，結果會像樹樁一樣呆坐，毫無警覺。如果你使自己的覺知太寬，直趨天堂地獄，結果會受錯誤的辨識欺騙。因此哪個極端都不好。如果你想走在正道上，必須事有節制，恰到好處。如果你不理解正確的修持方式，不管出家多久，死時埋在成堆的僧袍裏，也不能修成。你們居士可以坐禪一直坐到頭白齒落、腰彎背曲，也永遠見不着涅槃。

不過，如果我們能使修持走上聖道，就能入涅槃。戒德將會消解、定力將會消解、明辨將會消解。換句話說，我們不耽溺於知見與明辨。如果我們聰明到獲得了知見，我們僅僅知見，而不把聰明當成自我的一個基本組成部分。在低層次，我們不黏着戒德、定力、明辨。在高層次，我們不黏着初果、一還果、不還果。涅槃不黏着世界，世界也不黏着涅槃。只有這時候，我們才可以用『阿羅漢』這個名號。

到這裏我們就可以放鬆了。人們可以講無常，那只是講出來的。人們可以講苦，那只是講出來的。人們可以講非我，那只是講出來的。講的固然不錯。對他們來説這是真的，他們完全正確——但是完全錯誤。對我們來説，只有能夠使自己超越對錯，才是善修。路造了給人走，貓狗也能走。常人瘋人都要走路：路不是給瘋人造的，但瘋人也有權走。至於守戒，瘋人愚人都可以守。禪定也一樣：常人瘋人都可以來坐禪。至於明辨：誰都可以大講特講，但講出來的總不離對錯。

世間的珍寶，沒有什麼帶來真正的快樂。這些東西除了苦，再沒別的。對世界來説是好東西，涅槃却根本不需要它們。正見妄見是世間的事。涅槃無所謂正見妄見。因此，凡是妄見我們應當棄絶。凡是正見我們應當培育——直到有一天它能從我們的抓取中脱落。那個時候我們才有自在。

零點

1957 年 4 月 22 日

『1957 年 4 月22日，阿育王寺：我們聚集在禪堂誦經後，阿姜李作了一段開示。一開始我只聽見「禮敬阿羅漢⋯⋯」，聽不清作爲開示主題的巴利經句，因爲他的話音弱，外面風大，我的雙耳嗡嗡作響。我靜心細聽，還是聽不清，直到他快講完時，我才聽清了以下這段話：』

爲了淨化心，我們必須脫離對自我、對身體［色］、對心理現象［名］、對一切透過感官進入的對象的執取。要專心修定。隨時保持一心。不要讓它分成兩個、三個、四個、五個等等，因爲你一旦使心合一，把它變成零就容易了。只要把小『頭』切掉，兩端一接就成。不過，如果你讓心分成好幾個，要把它變成零，就費時費力了。

還有：如果你把零放在其它數字後面，就成了十、二十、三十、四十、五十、幾百、幾千、直到無窮。不過，如果你把零放在前面，即使有千萬個零也不作數了。心也一樣：我們一旦把它從一變成零，再把零放前面，其他人儘管批評我們，贊揚我們，再也不作數了。好也不作數、壞也不作數。這個心態，寫不出、讀不出，只有我們自己才懂。

不再有這種作數時，心就證得了清淨與至樂，如課誦本所說：

nibbānaṃ paramaṃ suññaṃ
nibbānaṃ paramaṃ sukhaṃ
涅槃爲至高空性。
涅槃爲至高之樂。[34]

這就是爲什麼經上教導我們，要隨時保持一心——這樣我們很容易把它擦了變成零。一旦能把它變成零，我們必然會放鬆一切執取。我們的心將證得清淨——

這便是涅槃。

[34] 據英譯者，這兩句並列收錄於泰王拉瑪四世所編的巴利文課誦本。前一句源自中部 121《空小經》。後一句直接引自《法句經》203-204。

附 録

《念住呼吸》最早版本中方法二的第 3 步，後來爲阿姜李簡化重編，成爲今版形式。不過有些人認爲原版有益，玆收録於下：

3. 隨着出息、入息，觀察它舒適與否、是窄是寬、是順暢還是堵塞、是快是慢、是長是短、是暖是涼。呼吸若不舒順，便作調節，直至舒順爲止。例如，長入息、長出息自感不適，則嘗試短入息、短出息。一旦呼吸有舒順之感，要讓這股舒順的呼吸感［氣感］傳遍身體各部位。例如，每作一次出入息，便意想一個重要的身體部位，過程如下：

> 隨着你讓呼吸［氣］通入支氣管，意想它一直下行，沿着右腹部到達膀胱。
>
> 隨着你再作一次出入息，意想呼吸［氣］沿着大動脉血管流向肝臟與心臟，經左側下行至胃與腸。
>
> 隨着你再作一次出入息，意想呼吸［氣］從喉根沿脊柱内側（前側）下行到底。
>
> 隨着你再作一次出入息，意想讓呼吸［氣］從喉根沿前胸下行，穿過胸骨底端到達臍部，流出體外。
>
> 隨着你再作一次出入息，從上顎吸入氣息，下行到喉根，繼續穿過胸腔中部，至大腸、直腸，流出體外。

一旦完成了體内這五個轉折，就讓呼吸沿着身體的外側流動：

隨着你作一次出入息，意想從後腦根吸氣，讓它在身後沿脊柱外側垂直下行。

接下來，你若是男性，先想右半身，包括上下肢。隨着你作一次出入息，意想右臀，讓氣沿右腿下行，一直到趾尖。

隨着你再作一次出入息，意想左臀，讓氣沿左腿下行，一直到趾尖。

隨着你再作一次出入息，意想後腦根，讓氣下行到右肩，沿右臂到指尖。

隨着你再作一次出入息，把氣吸入後腦根，讓它下行到左肩，沿左臂到指尖。

隨着你再作一次出入息，把氣吸入頭骨内部的區域，意想耳——眼——鼻——口。（男眾應先意想右半身各部分：右眼、右耳、右鼻孔、右臂、右腿等等。女眾先意想左眼、左耳、左鼻孔、左臂、左腿等等。）

你做完後，繼續仔細觀察呼吸［氣］。使呼吸精細、輕質、流暢。使心在這團呼吸［氣］中保持穩定、寂止。使你的念住與警覺全面、慎密。讓各種氣感融會、滲滿全身。讓心中立、冷靜、沉着。

詞　匯　表

***akāliko*:** 無時相；不受時間、季節影響。

***apāya*:** 匱乏、不幸的域界；惡道；惡趣；指四種低等生存狀態——地獄、餓鬼、修羅、動物界。這些狀態皆非永恒。

***arahant*:** 阿羅漢；應供；尊貴者；清淨者——即心已無有雜染之漏而不再重生者。這是對佛陀及證得最高果位之諸聖弟子的稱號。

***ariya sacca*:** 聖諦。聖 [*ariya*] 在此也指理想、榜樣，在詞組中有客觀、普遍真理之意。聖諦有四：苦、苦因、苦的止息、苦的止息之道。

***āsava*:** 漏；流出：指作爲輪迴洪流之因的心理雜染（感官之欲、生存態、觀念、無明）[欲漏、有漏、見漏、無明漏]。

***avijjā*:** 無明；無知；受蒙蔽的覺知；虛假的知識。

***āyatana*:** 處；感官媒介。內在感官媒介 [內處] 爲眼、耳、鼻、舌、身、識。外在感官媒介 [外處] 爲其相應的對象。

***bhagavā*:** 薄伽梵；具足吉祥者；有一切福德者；世尊。

***bhāvanā-maya-paññā*:** 修所成智；經由禪修培養心智所成就的明辨。

***brahma*:** 梵天；高於欲界天的天界居者。

***buddha* (*buddho*):** 心的純淨或清淨的覺性素質，有別於心所攀附的主題及對所緣的知見。

***chabbaṇṇa-raṅsī*:** 六彩光芒或光環，常以描述佛陀之相。

chalang'upekkhā**:** 六支捨；六分捨：對來自六種官感——色、聲、香、味、觸、法的任何事件保持不偏不倚的平衡心態。

deva**:** 天眾；指任一層欲界天的居者。

dhamma**:** 法；事件；現象；事物實相；其內在性質；事物發展的基本原理。也指爲了順應自然法則人們當採取的行爲準則，以及爲了實證不死之境界，人們當培育的心理素質。在引申意義上，法［大寫的 *Dhamma*］也指任何傳授上述原理的教義。因此從法的角度觀察身心事件［名色］，意味着直接如實地把它們僅看成事件或現象，看見主導其行爲的規律性。從世間角度觀察事物，意味着從寓意、功能、情感色彩等角度看，即從事物如何納入我們的生活觀與世界觀的方面看。

dhamma-vicaya-sambojjaṅga**:** 擇法覺支：對於現象、屬性、原理等有分辨力。爲七覺支之一，其餘覺支爲：念覺支、精進覺支、喜覺支、輕安覺支、定覺支、捨覺支。

dhātu**:** 元素；界；潛能；構成內在身心覺受的元屬性［指其不可再分］：地（堅硬性）、水（潤濕性）、火（温熱性）、風（能量性）、空間、意識。呼吸被視爲風元素的一個層次，體內一切能量感皆歸爲呼吸感［風感；氣感］。按照古印度與古暹羅生理學，疾病來源於前四種元素之任一部分的過盛或失調。健康則被定義爲四元素無一占主導的狀態：一切安靜、不興、平衡、寂止。

ekaggatārammaṇa**:** 一所緣性；單一的所緣、對象、目標。

ekāyana-magga**:** 一乘道；合一之道；直道。指四念處（身、受、心、法）的修習。

jhāna**:** 禪那；靜慮。高度專注於某種體感［*rūpa jhāna*，色界禪那］或某個心理概念［*arūpa jhāna*，無色界禪那］的禪定狀態。尋想

［尋］、評估［伺］、喜、樂與一所緣性爲色界初禪的五要素［五禪支］。

***kamma*:** 業；導致存在與出生［有生］的有動機的行動。

***khandha*:** 蘊；聚集體；感識 [sensory perception] 的構成單元；直接體驗到的身心現象：包括色蘊（*rūpa,* 指體感或其素材）、受蘊（*vedanā,* 指苦、樂、不苦不樂之感受）、想蘊（*saññā,* 指標籤、名號、概念、指稱）、行蘊（*saṅkhārā,* 指心理造作、思維構成）、識蘊（*viññāṇa,* 指感官意識）。

***lokavidū*:** 世間解；精通宇宙現象者——佛陀名號之一。

***magga-citta*:** 道心。構成出世素質、趨向解脫的正道心態。果心 [*phala-citta*] 指緊隨道心證得其果的心態。

nibbāna (*nirvāṇa*)**:** 涅槃。心從貪、嗔、痴、名色之綁束中的解脫。因該詞也指火的熄滅，故含有靜止、冷却、安寧之義。（據佛陀時代的物理學，萬物或多或少都含有火的潛在屬性。激活時它抓緊並受制於燃料。熄滅時則獲得解脫。）

***nimitta*:** 禪相。心理徵兆、主題、意像。

***nīvaraṇā*:** 蓋障；五蓋；妨礙入定的心理素質：感官之欲、惡意、昏睡、掉舉［躁動不安］、疑。

***opanayiko*:** 朝內、向內觀照。

***paccattaṃ*:** 各自證知；由個人在內心體證。

***Pāli*:** 巴利聖典；現存最早的佛教經典之名稱。引申意義亦指書寫這套經典的語言。

***puñña*:** 福德；內在價值；功德。來自行爲正善並使人繼續行善的內在安寧感。

***samādhi*:** 奢摩他；止；定；三昧；心集中或專注於單一對象的動作。定的三個層次——剎那定、近行定、安止定——可按本

書禪那一章所述的［初禪］前三步來理解：剎那定不超過步驟 (1)； 近行定結合了 (1) 與 (3)； 安止定結合了 (1) 、 (2) 、 (3) 並繼續包括所有更高的禪那層次。

***saṃbhavesin*:** 求生者；尋找投生處的有情。

***sandiṭṭhiko*:** 即刻即地可見；現證；即見。

***saṅgha*:** 僧伽。跟隨佛陀的弟子團體。常規意義上，指佛教僧侶。理想意義[*ariya*，聖義］上，指無論在家、出家的佛弟子中至少已修練成就解脫的第一種出世品質［初果］者。

***saṅkhārā*:** 行；造作——指造作事物的力與因、造作過程、造作而起的事物。作爲五蘊中的第四蘊［行蘊］，指心內部造作思想、願望等的動作。作爲五蘊的通稱，它指一切本質上造作、合成、塑造的事物。行捨智[*saṅkhārupekkhā-ñāṇa*]指平等俱捨地觀一切行的解脫階智。

***vijjā*:** 明；覺；科學；認知技能。

***vijjā-caraṇa-sampanno*:** 智識與操行具足完美；明行足。

***vipassanā*(*-ñāṇa*):** 毗婆奢那智；觀智；解脫的洞見——從四聖諦角度，從無常、苦、非我角度，如實觀照物質與心理現象之生滅所獲得的明晰直覺的洞見。

英 譯 者 後 記

本書譯筆如有任何不準確或誤導之處，我請求作者與讀者原諒譯者無意間造成的障礙。對於譯筆準確的那部分，我希望讀者能夠充分利用、用心體會，求證文中指明的真理。

英譯者

中譯者附記：

讀者對本書有任何問題，請聯絡坦尼沙羅尊者。地址：

Thanissaro Bhikkhu, Metta Forest Monastery
13560 Muutama Lane, Valley Center, CA 92082, U.S.A.

華語讀者亦可就本書有關的禪修問題請教馬來西亞柔佛州寧心寺住持基摩軻尊者（阿姜慶）。地址：

Khemako Bhikkhu, Santi Forest Monastery
Lot 1413, Jalan Ponorogo,
Batu 18 1/2 Kampung Sungai Tiram,
81800 Ulu Tiram, Johor, Malaysia

功德回向誦文

Sabbe sattā sadā hontu
averā sukha-jīvino
kataṃ puñña-phalaṃ mayhaṃ
sabbe bhāgī bhavantu te

願一切眾生活安樂、常離敵怨。
願一切眾生分享我善行的福果。